

Diritti riservati dell'autore.

Stampato da Universal Book di Rende (CS) nell'Ottobre 2020

Immagine di copertina: Il nonno contadino

Olio su tela di Ugo Martino.

*Un grazie affettuoso a Marco Ferrante
che ha curato la veste grafica di questo libro*

Domenico Barbaro

Io, in quarantena

La lezione del COVID-19
tra precarietà e senso del limite

***Agli Operatori Sanitari
Medici, infermieri ed OSS
che hanno sacrificato la propria vita
per curare le persone affette da Sars-CoV-2***

Indice

Presentazione	pag. 11
Premessa	15
Sono in quarantena	21
La cultura del limite nelle relazioni	31
La relazione come possesso patologico	35
Relazione e solidarietà	41
La comunicazione	43
Pedagogia della comunicazione in età evolutiva	51
Cultura del limite nel benessere psico-fisico	57
La cultura del limite tra conflitti, ambizioni pre- stazionali, la politica dell'eccesso e l'ecosistema	67
L'abuso di sostanze psicotrope contro la cultura del limite	77
Quali obiettivi per la generazione coronavirus	85
La via della fede	91
La pedagogia del limite nella pandemia dei disturbi mentali	101
Quella solitudine che uccide più del virus	115

Presentazione

Nel mezzo di questa strana estate del 2020 ho ricevuto la bozza di questo libro con un preciso mandato: essere critica e severa, esprimere un giudizio di merito, non condizionato dalla nostra conoscenza, dalla nostra stima reciproca e dagli affetti costruiti e consolidati nel tempo.

Nel leggere queste pagine, mi sono più volte interrogata sul significato di quel compito, trovando forse la risposta proprio nel bisogno del limite da parte di colui che me l'ha assegnato.

In quella richiesta, così esplicita e diretta, di essere neutrale, di tracciare un perimetro ai pensieri e alle emozioni che hanno dato vita alle riflessioni di questo lavoro, ai vissuti generati durante la chiusura imposta da quello che può a ragione essere considerato come l'evento più forte e pregnante della nostra epoca, l'epidemia Covid 19, sembra annidarsi la necessità di affidarsi all'altro come guardiano vigile di quella che potrebbe essere la sua di onnipotenza.

L'onnipotenza, un tema a lui caro, un'urgenza mai sopita, che necessita dunque di essere ancora raccontata, scandagliata, analizzata, sviscerata, soprattutto alla luce di quanto accaduto a partire dallo scorso marzo, quando in Italia, e successivamente nel resto del mondo, è stato dichiarato lo stato di emergenza.

Il tempo in cui fuori imperversava il virus, mentre ci riparavamo dentro le nostre case, diventa quindi occasione di un racconto, di un dialogo con il lettore, che viene

continuamente sollecitato a riflettere e, soprattutto, a cogliere nell'evento traumatico che ci ha riguardato tutti, nessuno escluso, un'opportunità per pensarci e ripensarci, per salire sull' Arca del limite e salvarci dall'onnipotenza, non più aggettivo che dovrebbe qualificare alcuni aspetti delle nostre vite, ma sempre più sostantivo che quantifica troppa parte dell'agire umano.

Nei vari capitoli sono descritti i modi in cui le dinamiche dell'onnipotenza agiscono in diversi campi del nostro vivere quotidiano, dalle relazioni al corpo, dalla comunicazione alla politica, viene mostrato come la grandiosità, la negazione dell'altro, lo sconfinamento e l'abbattimento del limite, l'escalation competitiva, il Super Io ipertrofico, che sempre meno codice etico per connotarsi sempre più come codice estetico, rischiano di farci perdere di vista noi stessi e gli altri.

Le restrizioni e i limiti a cui ci ha costretto questo virus, il reale che ci ha presentato, con i numeri del bollettino delle 18:00, con le immagini delle bare di Bergamo, con le terapie intensive troppo piene e le case dei nostri nonni troppo vuote, dopo una prima fase di disperazione, di sconvolgimento, di rabbia, di angoscia, potrebbe diventare una possibilità di trasformazione.

“Non possiamo lasciare questo passaggio epocale in mano al caso, non possiamo lasciare che questa quarantena sia trascorsa invano”

Il cambiamento dovrà cominciare dal mondo adulto, mentre il presente e il futuro sono consegnati alla generazione post coronavirus, che potrà davvero contenere in sé il germe della rinascita e riorganizzare il mondo post pandemia, se saprà guardare al passato custodendo la memoria dei nonni.

I nostri nonni. Loro il rammarico più grande. Quello che

forse non si potrà perdonare a questo terribile virus, più del tempo, più delle stagioni, più degli abbracci, è di averci sottratto i nonni.

Per loro sono tutte le carezze, la commozione e la tenerezza, a loro sono dedicate con amore le parole di questa intensa e appassionante lettura.

Dott.ssa Giulia Capone

Psicoterapeuta sistemico relazionale ad orientamento psicodinamico

Premessa

Tutto ebbe inizio così. Correva l'anno di grazia duemilaventi. Le previsioni del nuovo anno improntate ad un esagerato ottimismo sembravano smentire decisamente il famoso detto: "Anno bisesto, anno funesto". Il mondo globalizzato proseguiva baldanzoso e fiero nel suo vorticoso progresso tecnologico. Non si frapponeva simbolicamente più alcun evidente ostacolo alla marcia trionfale e superba dell'uomo del terzo millennio verso le sue conquiste più ambiziose.

Una deriva etica strisciante aveva instaurato e consolidato negli ultimi decenni uno stile di vita improntato al successo individuale, all'ottimismo di facciata, al guadagno facile, alla scarsa attenzione alle fasce più deboli della società e al cosiddetto terzo mondo, divenuto negletto e lontano, alla spettacolarizzazione dell'esistenza in tutte le sue espressioni. Insomma, un comportamento esageratamente disinvolto rispetto ai gravosi problemi del mondo, primo fra tutti il colpevole disinteresse dell'uomo per l'ambiente.

Fervevano i progetti di conquistare ancor di più lo spazio con la previsione di nuovi allunaggi, e possibilmente con un trasferimento esplorativo su Marte.

Gli spazi sulla terra erano divenuti, in effetti, davvero stretti per i suoi sette miliardi di individui. Eppure, c'erano circa due miliardi di persone coinvolte in guerre. E poco meno di un miliardo colpite da fame. Più di dieci milioni ne erano vittime annualmente. Una epidemia quest'ultima che a dispetto del suo tragico dato numerico decorre ancora nell'indifferenza del mondo e nei cui confronti non esistono sicuramente né farmaci, né vaccini.

Nonostante tutto, si proseguiva con incoscienza ad alzare muri e steccati in ogni angolo della terra. Scricchiolavano o addirittura crollavano anche i ponti del dialogo e della solidarietà tra i popoli. Il mondo occidentale evitava di girare lo sguardo verso i luoghi dei conflitti. Si minacciavano dazi in nome di egoismi nazionali e della probabile fine della globalizzazione. Finita così la guerra fredda tradizionale, si aprivano altri fronti di guerra, forse ancora più fredda, con altre super potenze in campo. Si declamavano interessi di parte e non interessi comuni. Si proseguiva a vendere armi a nazioni povere, stremate in guerre civili, tribali o di religione. Si contrastavano migrazioni di massa di gente che scappava dalle guerre e dalla miseria. Si lasciavano crepare in mare donne e bambini. Si aggrediva l'ecosistema senza alcun ritegno, con distruzioni di foreste e di animali. Si osannava all'uomo sempre più onnipotente e padrone del suo destino, sempre più libero e al di sopra di ogni norma o costrizione morale, sempre più ambizioso, sulla scia di un trumpismo ingannevole e spavaldo.

Poi, un giorno sopraggiunse improvvisamente il signor coronavirus, un illustre sconosciuto, e gettò nello scompiglio l'intero pianeta. Cominciò dall'estremo oriente, poi velocemente toccò tutte le nazioni in un crescendo drammatico. La prima cosa che fece imprigionò immediatamente l'uomo e lo pose in castigo dentro la propria abitazione. Poi liberò tutte le strade dall'insostenibile traffico delle automobili. In cambio diede finalmente un sospiro di sollievo alla natura rendendola libera dagli insulti degli uomini. Restituì l'originale limpidezza ai fiumi e alle acque del mare. Ma diffuse ovunque sofferenze e morte. Sparse attorno a sé un sinistro terrore ed una generale costernazione. Sospese temporaneamente tutte le attività dell'uomo. Causò milioni di disoccupati. Ad altri più fortunati consentì di proseguire il

lavoro da casa, potenziando così il cosiddetto smart working. Fece crollare tutti i mercati del mondo finanziario.

D'improvviso si fece silenzio ovunque, e tra tante sventure nacque inaspettata una solidarietà mai vista. Gli uomini, anche se prigionieri, si sentirono tutti più stretti e più disponibili gli uni con gli altri. Non avevano mai avvertito un così forte desiderio di abbracciarsi come ora che non potevano farlo. Nazioni già in sofferenza inviavano aiuti ad altre nazioni che invece iniziavano allora a soffrire. Nasceva un senso insopprimibile di appartenenza, come se tutti gli uomini del pianeta si fossero improvvisamente avvicinati gli uni agli altri trovandosi in una comune condizione di dolore.

Il sentimento religioso finora sopito emergeva prepotente e si diffondeva attraverso i media. L'audience di trasmissioni, come la Messa al mattino di Papa Francesco e numerose altre funzioni lungo l'arco dell'intera giornata, raggiungeva percentuali mai viste. Uomini e donne con la vocazione dell'arte sanitaria si spendevano con tutte le loro forze ad aiutare i malati fino a sacrificare la loro stessa vita. "I santi della porta accanto" li aveva definiti lo stesso Papa Francesco.

Finalmente nasceva, chiara ed evidente, la coscienza di aver depauperato, progressivamente negli anni, di risorse umane e materiali il servizio della sanità e della promozione della salute. Ci si rendeva conto della drammatica carneficina che si procurava sulle strade sottoposte allo stress cronico di traffico e smog con gli immancabili incidenti automobilistici. Si evidenziavano, in tutta la loro gravità, le ferite inferte all'ecosistema. Si assumeva consapevolezza che forse l'uomo, sprezzante e non curante del suo stesso habitat, era giunto al di là del limite, a un indebito e divagato, oltre che spavaldo, sentimento di onnipotenza.

Questo ed altro ha fatto, nel bene e nel male, il signor coronavirus. A dispetto del suo essere infimo, tanto da non poter sopravvivere da solo se non legato ad un ospite, è riuscito a scalfire la prosopopea dell'uomo arrogante. Ha anche fatto sapere, per giunta, di non volerci lasciare per molto tempo ancora. Anzi, di costringerci a convivere con lui e di proseguire a mordere la nostra umanità malata, di voler sobillare le nostre vecchie abitudini, di cambiarci la vita.

Ci ha davvero sconvolto tutti i piani. E chissà per quanto tempo dovremo proseguire a fare i conti con la sua presenza subdola e aggressiva.

Intanto, fin dalla sua comparsa abbiamo gridato quasi per esorcizzarlo: "Andrà tutto bene!" Non volevamo crederci. Abbiamo subito insegnato ai nostri bambini a fare il disegno dell'arcobaleno con le parole rassicuranti che volevamo sentire a tutti i costi. Quell'arcobaleno avrebbe dovuto segnalare la fine del diluvio. Abbiamo affisso ovunque queste tenere rappresentazioni infantili. Ma poi ci siamo dovuti arrendere alla realtà, dopo che giornalmente assistevamo increduli e sconcertati a dei veri bollettini di guerra.

Allora abbiamo scelto un'altra strada. Ci siamo messi a cantare e suonare dai nostri balconi. Ci volevamo guardare in faccia. Volevamo condividere nella maniera più intensa quella improvvisa e strana prigionia. È divenuta virale sul web una canzone: "Rinascero, rinascerai". L'abbiamo cantata con le lacrime agli occhi mentre vedevamo i camion dell'esercito trasportare le centinaia di bare alla loro anonima sepoltura. Abbiamo saputo che essa era nata proprio dalla visione di questo lungo corteo di morte.

Abbiamo continuato ostinatamente a sventolare le nostre bandiere. Abbiamo invocato un pur misero segnale di regressione del contagio. Ma ogni giorno puntualmente venivamo smentiti da quei dati che venivano promulgati alle ore 18 e che noi

attendevamo con ansia incollati davanti alla TV come per un appuntamento quotidiano fisso. Proseguiamo ancora oggi a scrivere su tutti i muri queste parole di scongiuro: “Andrà tutto bene”. Sono le stesse parole rassicuranti che una mistica inglese del 1300, Giuliana di Norwich, ascoltò dal Signore in una sua visione durante una sua grave malattia.

Sì, forse andrà tutto bene se sapremo costruire un mondo diverso in cui dolore e fragilità saranno considerati elementi opportuni e utili, anzi imprescindibili, alla definizione della nostra dimensione umana.

Andrà tutto bene, ma chissà quando. Forse se queste tre parole non faremo spegnere per la nostra stanchezza al primo soffio di vento. Forse se questo magico augurio sarà così ostinato e fermo da proseguire ad alimentare quotidianamente la pur debole fiammella della nostra speranza.

Resterà da vedere cosa significherà in futuro per noi che tutte le cose andranno bene. Se significheranno che torneremo a riprenderci la nostra vita così come era prima, nel sussulto di un irrefrenabile sentimento di onnipotenza, o che dovremo invece accettare di cambiare qualcosa di quello stile esasperato e irruente tipico della maniacalità.

Non potremo più di sicuro proseguire quell'affannoso percorso che ci ha portati a quell'insano delirio. Ci toccherà piuttosto ridurre e contenere decisamente le ridondanti aspettative di un Super-Io ipertrofico. Significherà anche che dovremo ripartire con più umiltà e meno boria a vivere la vita nel quotidiano, assegnando una diversa priorità alle cose.

Dovremo fare esercizio di tolleranza rispetto le piccole contrarietà e i piccoli ostacoli. Dovremo includere nel nostro vocabolario la parola sofferenza specificando che essa non può essere rimossa in una dimensione esistenziale, che

sarebbe pura follia rimuoverla. Dovremo usare ben altre declinazioni per le nostre vicende quotidiane e soprattutto nel nostro essere-insieme-nel-mondo. Dovremo saperci misurare con l'alterità non con la violenza e il pregiudizio, come avveniva diffusamente prima, ma con un nuovo e profondo sentimento di reciprocità.

Dovremo far prevalere questo schiacciante e impegnativo pronome del "Noi" che ci dia il giusto equilibrio del possesso, che dolorosamente si deve arrestare entro la soglia di una possibile perdita.

Dovremo accettare ogni possibile perdita e considerarla non come un fallimento della nostra vita, ma come il segno ineludibile del nostro limite. Quante saranno le possibili perdite nella nostra esistenza! La vita esordisce con quella più grave, quel distacco dall'utero materno. Poi nel tempo le perdite diverranno sempre più cocenti e forse più intollerabili. Necessiterà per l'uomo un lungo e doloroso esercizio per fronteggiare e vincere le sfide difficili che la vita tiene in serbo per ciascuno.

Dovremo in ultimo approfondire quali strategie adottare per proteggere l'ecosistema, conciliando il progresso con un autentico e sano sviluppo, impensabile senza il vincolante rispetto della natura.

Quanti "dovremo" da rispettare!

Dopo, forse, potremo riconoscere che il signor coronavirus, al di là delle vittime, al di là di un confinamento obbligato nelle nostre abitazioni, al di là di un doloroso e persistente distanziamento sociale, qualcosa di positivo avrà pure provocato, con la sua severa e tragica lezione.

Sono in quarantena

Eccomi, sono in quarantena. Non come gli abitanti della mia città o della mia nazione. No. Addirittura come tutti gli abitanti della terra. Una condizione inedita che non ha somiglianze con nessuna situazione storica da quando esiste l'uomo. È che il mondo è divenuto negli ultimi decenni sempre più piccolo grazie allo sviluppo dei mezzi di trasporto fino a configurarsi come il "villaggio globale", in cui naturalmente non si poteva evitare una globalizzazione estesa anche alle malattie infettive.

La colpa di questa quarantena mondiale è solo sua, di un virus, il coronavirus, un filamento proteico che non ha nemmeno l'onore di essere inserito tra i microorganismi viventi. Un nulla, insomma, capace però di piegare l'uomo ad una condizione insostenibile, perché nei fatti l'ha confinato nella sua abitazione-prigione e l'ha costretto ad un lungo periodo di riposo forzato. Questa microscopica entità è stata così in grado all'improvviso di bloccare l'uomo nel suo vertiginoso cammino verso un esasperato sentimento di supponenza e di onnipotenza e con lo sguardo inchiodato verso traguardi di autosufficienza tecnologica. Ha inferto davvero una autentica mortificazione all'uomo-dio.

Al di là del drammatico aspetto della estesa mortalità che questo coronavirus ha provocato finora, al di là della circostanza che esso ha reso l'evento morte un epilogo consumato nel contesto di una tragica solitudine, al di là di quel lugubre corteo di camion che trasportava le sfortunate vittime verso sommarie sepolture, è emersa su

tutto la spettrale desolazione delle città ed il confinamento delle persone nelle loro abitazioni divenute una simbolica prigione.

È la pandemia. Uno sterminio che vale molto più di una guerra mondiale. Siamo tutti atterriti, impauriti da questo nemico invisibile che sembra abbia occupato tutte le piazze del mondo globalizzato, tutti i luoghi dei nostri incontri e delle nostre suggestive esperienze esistenziali. Siamo stati messi davvero tutti in castigo.

Nella mia mente divenuta pigra, piegata dall'ansia dell'attesa di un ritorno alla cosiddetta normalità, incredula e al tempo stesso pensosa, ritorna il titolo del conclusivo capitolo di una mia precedente pubblicazione: "L'arca della salvezza, la cultura del limite". E sorge in me la necessità di andare a rileggere quanto avevo scritto allora, per ritrovarvi un senso alla situazione di oggi. Non erano di sicuro pagine profetiche quelle. Volevo semplicemente dire che eravamo giunti forse al capolinea della nostra arroganza e presunzione e in qualche modo, per qualche evento, saremmo stati bloccati in un futuro più o meno lontano.

Descrivevo in quelle pagine l'uomo contemporaneo in preda ad un vero e proprio delirio megalomane che necessariamente doveva nel tempo esaurirsi, pena una sorta di sconfinamento verso una diffusa epidemia psicotica. Del resto, avevo intitolato l'intero libro proprio così: "Pedagogia dell'onnipotenza". Sì, vedevo un mondo inghiottito da un inarrestabile progresso tecnologico in cui era prevalente l'ossessione del perfezionismo fino all'eccessiva convinzione di essere divenuti dio, piuttosto che la sobria coscienza di una complessiva fragilità della dimensione umana.

Naturalmente questo divenire dio consisteva per l'uomo non in una conciliante coabitazione con il vero Dio ma in una logica "ad escludendum". Se esisto io non esiste Lui.

Insomma, un'ingiustificata arroganza della creatura verso il Creatore.

Ora, nel pieno della pandemia, in una mia rassegnata prigionia, sento che di quel capitolo dovrò fare una autonoma, breve pubblicazione, se non altro perché vorrei che ad una pedagogia dell'onnipotenza succedesse finalmente, perché vedo i tempi ormai maturi, una attiva e diffusa pedagogia del limite. Sì, urge proprio una pedagogia del limite!

Mi rendo allora conto che questa terribile strage mondiale del coronavirus si potrebbe anche leggere, seguendo un'ispirazione manzoniana, come una di quelle "provvide sventure" che alla fine possono tramutarsi in vantaggio.

O meglio, mi chiedo se seguendo il racconto biblico questa pandemia non sia da considerare paradossalmente la nuova arca di Noè, costruita per dare scampo all'uomo da quella tempesta distruttiva del progresso tecnologico e delle sue più superbe tentazioni. Perché niente sarà più come prima. Ormai molti ne sono convinti. Lo dichiarano anche i media con grande enfasi. Allora sarà anche veritiero quell'antico adagio popolare spagnolo "Dios escribe derecho en líneas torcidas." (Dio scrive dritto con linee curve, si serve di ciò che ci appare male per procurare ciò che per noi è bene) Ecco, io ora la vedo molto netta, anzi pienamente giustificata, questa metafora dell'arca.

C'era un uomo che, essendo giunto a creare in laboratorio un altro essere vivente, assegnando ad esso un corredo genetico a piacimento, aveva cominciato a credere che potesse sostituirsi a Dio nella veste di creatore. C'era un uomo che avendo la possibilità di mantenere in vita un altro uomo con strumentazioni sofisticate aveva cominciato a credere di poter autonomamente decidere quando fosse il momento giusto per porre fine a quella vita. C'era un uomo sofferente, piagato nell'anima e nel corpo, che aveva creduto

di potersi arrogare il diritto di reclamare per sé l'assistenza al proprio suicidio. C'era un uomo che, disponendo del seme di una persona morta, aveva immaginato di poterlo conservare per poter concepire in laboratorio a distanza di tempo una creatura umana, figlia dell'uomo deceduto. Come dire giungere a sfiorare l'immortalità. C'era un uomo che nell'ipotesi dell'ibernazione aveva alimentato la propria convinzione di poter giungere anche per questa via ad una sorta di immortalità. C'era ancora un uomo che aveva stravolto genitorialità e matrimonio in nome del proprio egoismo, del proprio edonismo, e di quel progresso scientifico che aveva partorito complessi problemi etici ancora non risolti.

C'era tutto questo e forse anche più. Poi venne il coronavirus a spegnere ogni umana ambizione. E il mondo si è trovato così prigioniero, ricacciato nel suo scomodo angolo, privato di libertà, ma soprattutto privato della più grande ricchezza che un uomo possa vantare, la relazione con l'alterità. Qualcuno ha visto tutto questo come un castigo divino, o come una maledetta sciagura che si è prodotta occasionalmente, forse per un continuo insulto reso alla natura, all'ambiente, all'ecosistema. O forse molto semplicemente l'ha considerato uno scherzo del destino.

Io penso convintamente che con questa tragica pandemia ci sia stata messa a disposizione un'arca come quella di Noè per salirvi sopra e ripensare un mondo nuovo, meno conflittuale e più solidale. E credo che al di là di ogni posizione, religiosa o atea che sia, questa simbolica arca possa essere la cosa più provvidenziale che ci sia mai capitata. Credo che soltanto in essa l'uomo potrà trovare una possibile occasione di riparo da quel latente naufragio che minacciava la sua stessa vita solo qualche mese fa, prima dell'arrivo di questa entità proteica, invisibile ma altrettanto mortifera.

Quando dunque usciremo da questa clausura planetaria

avremo davanti di sicuro un mondo nuovo. Non può essere diversamente. Sarà mutato il nostro sguardo, saranno mutati i nostri comportamenti, saranno mutate alcune nostre consuetudini, sarà perfino mutata per molti la modalità di lavorare. Andremo in giro per le strade portandoci dietro per lungo tempo la paura, il terrore di essere infettati e la contrarietà di non poterci scambiare nemmeno una semplice stretta di mano.

Certo, non potrà essere più come prima l'incontro con l'altro; l'altro che in modo spontaneo noi abbracciavamo e baciavamo, l'altro a cui dicevamo solo ciao o buongiorno, l'altro indifferente che sentivamo fosse comunque il nostro antagonista in eterna competizione con noi e a cui comunque porgevamo la mano in segno di saluto e di rispetto. Dominerà su tutti i nostri abituali comportamenti il tanto reclamato "distanziamento sociale".

Sarà forse questa la misura più pesante da sopportare perché eserciterà inevitabilmente su di noi un forte impatto emotivo. Forse farà accrescere nel nostro animo una sorta di inconscia diffidenza che non potrà agevolare il costituirsi dell'incontro come momento di grazia e di intensa comunicazione emotivo-affettiva.

Ed anche le cose ci sembreranno strane, i vari oggetti, le buste della spesa, le borse e perfino i cellulari che immancabilmente stazionano tutto il giorno tra le nostre mani, perché da tutte queste cose potrebbe derivare per noi il rischio di un probabile contagio. Saremo indotti a giudicare strane tutte quelle persone che finora abbiamo visto camminare con lo smartphone in mano a inviare messaggi, whatsapp, foto. E quasi ci farà meraviglia che continueranno a non alzare lo sguardo verso di noi, intenti come sono nel loro estenuante esercizio di comunicazione web. Perché inevitabilmente sentiremo pressante la voglia di guardarsi

negli occhi, di parlarsi, di trasmettere i nostri sentimenti non più con gli emoticon ma con le nostre espressioni fisiche, rese menomate dalle misure di protezione. Avremo la sensazione che troppo lungo è stato il tempo del confinamento, troppo gravoso l'obbligo del distanziamento sociale. O forse potrebbe non essere esattamente così.

Forse con il tempo ci dimenticheremo di tutto e la voglia di lasciarci andare ad una sperimentata consuetudine lentamente ci potrà riportare allo stile di vita di prima. In fretta e furia stiamo cercando disperatamente un vaccino che ci possa salvare. Ci sembrano eccessivi i lunghi tempi della sperimentazione clinica. Vorremmo raggiungere entro poco tempo una rassicurante immunità che ci possa liberare da ogni vincolo e da ogni regola. Crederemo così di avere scampato definitivamente il pericolo e poter riconquistare gli pseudo-privilegi di prima.

Ma l'evento coronavirus c'è stato storicamente e non potrà essere cancellato. Ci dobbiamo rassegnare. Magari verrà negli anni futuri un altro virus più letale, forse questa volta senza corona. E farà una nuova strage. E ci obbligherà a metterci ancora nuovamente in quarantena. E magari ancora una volta ci coglierà impreparati. La pandemia di oggi resterà comunque nel mondo ormai come uno spartiacque tra un prima e un dopo.

Allora non possiamo lasciare questo passaggio epocale in mano al caso. Non possiamo far finta di nulla. Non possiamo rifiutare l'ausilio dell'arca che ci metta al riparo e ci faccia svolgere una opportuna e profonda riflessione per cambiare quel tanto che c'è che va cambiato.

Non possiamo svogliatamente e passivamente indulgere alla voglia di uscire e di comunicare solo per il gusto di vantarsi della propria libertà riconquistata. Se questa pandemia è per noi la nuova arca di Noè dobbiamo salirci

sopra con il coraggio di guardare al mondo dall'alto di questo approdo e ripensare ai problemi esistenziali più profondi per dare ad essi una risposta plausibile e coerente. Una risposta nuova, che sia più misurata e meno boriosa. Un radicale cambiamento.

Dare, insomma, un senso diverso alle cose dopo che ci siamo riparati da un collettivo naufragio ed abbiamo messo al sicuro le nostre vite, assalite in un tempo molto recente da un isterico sentimento di onnipotenza. È dunque innegabile che noi ci salveremo o ci perderemo tutti insieme. Non potremo, come dice anche Papa Francesco, poter pensare di salvarci da soli. Siamo tutti uniti in una comunità, in una medesima famiglia. In questo villaggio globale il destino di uno sarà inevitabilmente il destino di tutti.

Penso così per il mondo che verrà ad una psicopedagogia sociale del limite che non può nascere e diffondersi per caso ma va assegnata a chi per naturale vocazione deve farsi carico, alla famiglia, alla scuola, alle istituzioni e per esse ai media. Dobbiamo promuoverla questa nuova pedagogia avendo piena consapevolezza di ciò che ha significato per noi la pedagogia dell'onnipotenza, disintegrata da un involucro proteico che ci ha fatto riscoprire improvvisamente vulnerabili e indifesi come non mai.

Il crescente e inarrestabile sentimento di grandezza ha portato con sé, nel confronto con una realtà non sempre rispondente alle aspettative super-egoiche, un senso di complessiva incapacità, una sempre più diffusa condizione depressiva, una non giustificata percezione di inadeguatezza nell'affrontare le quotidiane vicissitudini esistenziali. Nel contempo, questo inconscio atteggiamento espansivo ha prodotto sul piano clinico palesi e irriducibili manifestazioni fobiche e ossessive, uno stato ansioso incontrollabile, una diffusa intolleranza alle frustrazioni.

Sul versante opposto questo sentimento eccessivo e ridondante ha provocato un'esasperata competizione, un'esaltazione dell'avere e del successo materiale, una spettacolarizzazione degli stili di vita, una censura a oltranza della sofferenza e della morte, un'idea divagata, estremamente laica e idealizzata dell'esistenza, un'esaltazione indebita della violenza per l'affermazione ad ogni costo del Sé, un liberismo estremo, una prevaricazione dell'Io sul Noi, uno sconfinato relativismo, una concezione quasi psicotica delle relazioni interpersonali.

Sull'arca di Noè, dove tutti siamo rimasti diligentemente in quarantena per sfuggire al contagio ed eventualmente alla morte, potremo noi costruire delle risposte per un mondo nuovo post-coronavirus. È dunque un tempo di riflessione e di speranza questo. Oserei dire che è un tempo di grazia. Va speso bene e in modo fruttuoso.

In questo ritrovato spazio meditativo e silenzioso che la quarantena ci offre si può approfondire quale direzione abbia preso il lungo percorso dell'uomo che è giunto al suo momento critico, carico di ansie e di tensioni, teso a rendere vincibili anche le sfide invincibili, quelle dove l'orizzonte umano si chiude misteriosamente ad una trascendenza che all'uomo del progresso tecnologico appare altamente improbabile.

Bisognerà individuare quale sarà la nuova direzione, quella che sarà necessario intraprendere da ora in avanti per calibrare la rotta verso un umanesimo più autentico. Vorrei provare a ipotizzare qualche aspetto di questi nuovi percorsi, privilegiando semplicità ed essenzialità.

Dal canto mio, mi sono anche reso conto alla fine che il ritrovarmi confinato, in una davvero inedita quarantena, oltre alla mia personale esperienza, corrisponde all'esperienza di

un “Io” che appartiene a tutti noi, un “io” che è vocato per sua natura a misurarsi con l’esistenza umana guidandola con indispensabile equilibrio attraverso le difficili rotte delle proprie pulsioni e del proprio complesso mondo emozionale.

La cultura del limite nelle relazioni

Nel vallo prodotto, lungo il percorso dell'umanità, dalla pandemia del coronavirus nascono e si alimentano numerosi interrogativi, ma si scorgono con molta evidenza le patologiche stimmate della cultura contemporanea post-industriale. Del resto, è da qui che bisogna ripartire.

Il superamento della grave esperienza depressiva conseguente alla nascita, cioè alla perdita di quel mirabile contenitore che era l'utero materno, avviene attraverso una rassicurazione tutta interna al nucleo familiare. In questo contesto affettivo privilegiato si sviluppa la coscienza di essere nel mondo, esposti agli insulti dall'esterno e privati di quella certezza del possesso che aveva connotato quel periodo felice della relazione simbiotica.

È una fase di adattamento difficile e dura particolarmente nella realtà contemporanea in cui ben presto povertà di presenze e precoci deleghe possono alimentare un vissuto abbandonico che potrebbe prolungarsi lungo il tempo dell'età evolutiva. L'inevitabile reazione potrebbe essere quella del desiderio inconscio di rientrare nell'utero materno riconquistando il paradiso perduto o, in alternativa, di ricercare, da non rassegnati, relazioni esterne riparative, le più sicure possibili, per placare l'ansia del rimanere soli.

Questa seconda possibilità conferma il concetto di Buber secondo il quale “-l'appartenenza è la categoria primaria dell'umano”. Il fatto fondamentale dell'esistenza umana è l'uomo con l'uomo”.

Lontani ormai dalla posizione paranoidea nei confronti

della figura materna, cerchiamo un'alterità che ci possa contenere. Il pericolo è quello di illudersi che possa esistere un altro utero che ci dia il senso di essere contenuti senza il rischio di perdere. Invece nella dimensione umana l'alterità si propone all'interno di uno spazio invalicabile che consente un possesso non più pieno ed incondizionato, ma sottomesso proprio e principalmente al rischio di perdere.

In effetti, la relazione simbiotica ha lasciato nei circuiti della memoria un ricordo indelebile che spesso induce nel Super-Io un'inconscia opposizione a questo rischio. Perdere in fondo è un evento doloroso e nell'ottica di un edonismo incondizionato e di un potenziamento esasperato delle proprie capacità non c'è spazio per questa ipotesi. Da qui nascono e si alimentano le aspettative superegoiche che vanno a scontrarsi con la realtà prodiga di delusioni da inevitabili e continui eventi di separazione.

Esiste in ogni relazione umana una pregiudiziale diversità di fondo che sviluppa una sostanziale impossibilità a sintonizzarsi pienamente con l'altro nelle idee, nella sensibilità, nei sentimenti. E c'è ancora la probabilità spesso elevata che nell'altro non si riscontri la condivisione di un proprio progetto di relazione. Le letterature raccontano sempre e ovunque di questi amori non corrisposti. Anzi, a volte le possibili relazioni ruotano in una successione di proposte e dinieghi aggrovigliati in un circuito più ampio di quello duale. È la storia delle relazioni umane che vanno condotte nell'alvo di una stringente analisi di realtà dove la diversità è ricchezza e la perdita di un legame non è certo un definitivo fallimento.

L'alterità non può essere dunque mai occupata in via definitiva, ma vissuta con la piena coscienza che ogni relazione ha un flusso bidirezionale di emozioni che danno il senso alla propria esistenza nell'hinc et nunc dell'incontro.

E dell'esistenza segnano purtroppo la fragilità e il limite.

Tuttavia, è solo nella relazione che nasce il senso della solidarietà, della condivisione e dell'empatia. È nella relazione che si realizza quel donarsi che vuol dire uscire da sé, dal proprio solipsismo, per andare incontro all'altro. È stato giustamente detto che "chi non si dona è come un seme che non germoglia". Come dire che la relazione rappresenta un bisogno imprescindibile che trova soltanto nell'altro la stessa ragione di esistere. Si può germogliare solo nel "Noi" e non nell'Io, in un chiaro vissuto di generosità e di altruismo.

La relazione normale, la meno imperfetta possibile, è dunque connotata dalla reciprocità. " - La reciprocità - come dice Minkowski - è l'elemento che caratterizza l'essere rispetto ad ogni altra qualità fondamentale." Ma la reciprocità implica un "Noi" in cui necessariamente "ognuno riceve l'altro per poter restare altro-da-lui". Non può essere l'altro la nostra abitazione, il nostro sicuro contenitore. L'altro ha una sua individualità, un suo confine, una sua libertà che non può essere invasa. Non sarà mai dunque possibile un possesso pieno ed esclusivo.

Nel mondo che verrà sarà necessario ripensare alla relazione rifuggendo da questi rigurgiti di onnipotenza che hanno partorito mostruosità nei confronti dei quali stavamo sviluppando una insostenibile tolleranza. Penso alla pedofilia, al femminicidio, all'infanticidio: situazioni in cui la relazione è concepita manifestamente psicotica perché fusionale, perché l'altro è oggetto da occupare o da introiettare. La dimensione della reciprocità viene qui respinta perché considerata non sufficientemente rassicurante del possesso, perché in contrasto con il profondo e patologico sentimento del potere assoluto.

Convivere con il rischio di perdere sarà come convivere

con il rischio di essere contagiati dal coronavirus. Forse sarà proprio quest'ultimo rischio che potrà attenuare il primo, quello di perdere. O forse questi due rischi che svelano la fragilità dell'uomo si potenzieranno a vicenda scatenando fobie e panico. È in questo ambito che si dovrà realizzare attivamente una diffusa e consistente pedagogia del limite.

Assumendo forzatamente questa nuova condizione che il coronavirus ci ha imposto e che ci riporta alla dimensione umana della vita dovremo saper attingere da questa il senso che nulla potrà essere sicuro all'infinito. Ma nello stesso tempo dovremo con umiltà riuscire a rassegnarci maggiormente a vivere i nostri evidenti limiti senza avere la paura di ostentarli.

In fondo, un legame debole sarà probabilmente più funzionale alla nostra economia psichica perché ci stimolerà alla conquista, al corteggiamento, a tutte le strategie seduttive possibili. Insomma, nella vita quello che conta costa fatica raggiungerlo. E un mancato obiettivo non sarà certamente una drammatica e definitiva sconfitta. Saper ricominciare daccapo è un atto di umiltà che nell'orizzonte esistenziale equivale ad una vittoria.

La relazione come possesso patologico

Nella cultura contemporanea l'uomo ha assunto l'idea che non può essere un perdente. In questo suo delirio megalomane e nell'affannoso tentativo di non perdere mai, in nessun caso, tende ad occupare l'altro in uno sconfinamento patologico del Sé. Nell'ipotesi che l'altro non condivida il progetto di questo possesso, così come spesso avviene nella relazione d'amore, insorge prepotente l'intollerante condizione di essere un "rifiutato". Nasce e si alimenta così una reazione di animosità che giunge dapprima all'insulto, poi al ridimensionamento dell'altro fino alla sua estrema punizione.

Un'onta che contrasta fortemente con l'exasperato narcisismo e il sentimento di onnipotenza, al punto da essere percepita come un fallimento totale, una sconfitta inappellabile, un'umiliazione tale da evocare il disegno, talvolta attualizzato, di soppressione dell'altro ed eventualmente di un'auto-soppressione. Questi meccanismi si realizzano appunto nel femminicidio.

Si tratta di un fenomeno mostruoso tipico dei giorni nostri questo, e perciò corredato del suo neologismo di giornata. L'atto violento nasce e si consuma proprio al culmine del rifiuto, quando più evidente e più esplicita è la percezione del fallimento. La singolarità del femminicidio è la consueta immediata auto-denuncia e l'attesa della giusta punizione a fianco del corpo della vittima. Quando l'attesa degli esecutori della pena sembra troppo lenta a venire anche se giunge a sirene spiegate, allora si procede velocemente all'auto-

punizione con il suicidio, segno del dilagante sentimento di colpa che inonda l'uomo fino a rendergli ormai inutile la vita.

Simbolicamente i due corpi esanimi, uniti da uno stesso destino contemporaneamente, declamano così il loro ultimo, supremo e patologico atto d'amore.

Ma anche in tutte le altre relazioni, fino a quelle più elementari, si può annidare il disegno di possedere l'altro piegandolo con la forza alle proprie esclusive ragioni, strumentalizzandolo, invadendo i suoi confini in un co-esistere che talvolta diventa aggressività, violenza, sopraffazione, irrispettosità.

La pedofilia è stato un triste argomento molto presente nelle cronache di questi anni. Essa nei fatti rappresenta la presunzione dell'uomo prevaricatore di possedere un oggetto d'amore che si trovi nella condizione di evidente incapacità di opporsi, come può avvenire con un bambino indifeso. Per chi sogna e poi concretamente persegue un simile progetto c'è la prospettiva di uscirne sicuramente vincente. C'è dunque una ferma opposizione alla possibilità di perdere, o meglio alla realizzazione di una relazione che nella sua caratteristica intrinseca si intende fusionale.

All'interno di questo assurdo meccanismo ruota spesso, bisogna riconoscerlo, la pseudo pedagogia dei media che non disdegnano di contribuire con insidiose strategie alla rappresentazione del corpo in una dimensione fantastica, provocatoria ed oggettuale. Ciò riguarda ovviamente anche la sfera delle relazioni adulte.

In ragione proprio di questi stimoli, subdoli ed accattivanti, si sono evocate le risposte più arcaiche dell'uomo, particolarmente quelle legate al suo sconfinato narcisismo, rendendo così plausibile il progetto di relazione d'amore come dominio incondizionato dell'alterità. In questo senso

inevitabilmente il bambino si presta più di ogni altro a questo assurdo disegno di possesso. È un oggetto ideale privo della barriera di difesa che invece un interlocutore adulto può facilmente realizzare.

Ecco il motivo per cui la relazione del pedofilo prefigura una relazione tanto profondamente disturbata quanto irreal e inumana, in cui la fantasia del possedere può spingersi frequentemente fino al sacrificio dell'oggetto d'amore, cioè al suo annientamento fisico, che è, in fondo, presupposto fondamentale al perfezionamento della relazione stessa.

Simbolicamente il corpo rappresenta infatti quella barriera da dovere abbattere per poter compiutamente realizzare questa definitiva fagocitosi dell'oggetto d'amore.

Suggestiva la circostanza che spesso il pedofilo che giunge alla realizzazione estrema del suo patologico atto d'amore tenda a nascondere il piccolo corpo della vittima per dare prosecuzione simbolica al suo possesso esclusivo anche oltre la morte.

Lo scenario della grave depressione post-partum, quella in cui il distacco della nascita costituisce una ferita insuperata, comprende dinamiche del tutto simili. Il sentimento disperato della perdita del proprio oggetto d'amore diviene assillo psicotico del possibile ritorno ad una relazione fusionale. Il folle disegno anche qui di abbattere il corpo per poterlo fagocitare parte da un Super-Io invadente ed esigente che in una visione di perfezione non ha tollerato la nuova condizione di reciprocità con il proprio oggetto d'amore. Emerge qui tragicamente l'insana tentazione di voler imporre a tutti i costi questa manifestazione di onnipotenza a quel senso del limite che è ineludibile prerogativa della dimensione esistenziale.

Un diverso possesso patologico è anche quello che può verificarsi durante l'età evolutiva, quando l'orizzonte

relazionale si allarga fisiologicamente oltre i confini del proprio contesto familiare. L'adolescente lascia il suo originario contenitore rassicurante per entrare nel gruppo dei pari. Egli realizza questo passaggio attraverso una modalità di interazione che mira ad essere accettato nel gruppo, a ritrovare in esso un contenitore altrettanto rassicurante di quello da cui si è separato.

Nell'ansia di raggiungere tale obiettivo molto spesso egli dimostra dubbi, paure, insicurezze, fino alla comparsa di un inconscio desiderio di essere fagocitato, pur di sottrarsi al rischio concreto di essere escluso dallo stesso gruppo. Progressivamente dà quindi attuazione a questo disegno perché proprio non sopporterebbe di ritrovarsi agli occhi di tutti come elemento estraneo, di subire la visibilità del suo ritrovarsi emarginato perché considerato diverso.

Viene così ad essere sacrificata quella dolorosa reciprocità che si avvale proprio della diversità e che sola può contenere in sé le meravigliose suggestioni della capacità dialogica anche nelle relazioni di gruppo.

Nelle dinamiche che si instaurano tra i pari l'omologazione finisce con il diventare dunque fagocitosi, annientamento, massificazione degli ideali e delle aspirazioni individuali. Chi fa un tentativo di discostarsi, distinguersi, manifestare una minima volontà critica viene messo al bando, emarginato, quando non apertamente bullizzato.

Non per nulla il bullismo rappresenta anch'esso un grave e diffuso problema della società contemporanea. La vittima appare incapace di difendersi per il persistente inconscio desiderio di essere posseduto, di poter permanere in una relazione che contiene, che intrinsecamente non presenta il rischio di separazione, di perdita. Di rimando, si sostanzia una subalternità insostenibile, fonte di grande sofferenza. Spesso l'epilogo evolve verso un auto annientamento, un

“cupio dissolvi” appunto perché non sembra esistere altra via di uscita.

In una visione estensiva un certo bullismo si infila purtroppo in modo latente, e perciò misconosciuto, anche tra le maglie dell'intero tessuto sociale.

Esso si manifesta in forma strisciante con l'arroganza dei leader che realizzano la relazione come proposizione del Sé, dei propri esclusivi bisogni. In un malcelato sentimento di arroganza e presunzione propongono un loro modello relazionale del tutto contrapposto alla reciprocità. Così il virus del trionfo personale, che è pura delegittimazione dell'altro, si può diffondere ed autoalimentarsi in ogni rapporto interpersonale.

Nella cultura contemporanea il bisogno del Noi, del co-esistere, viene così realizzato da tanti maldestramente come il bisogno esclusivo della propria affermazione e perciò indifferente al bisogno dell'altro, anzi in esplicita competizione, come se il proprio successo personale dovesse passare attraverso l'insuccesso, o peggio l'eliminazione morale, dell'altro.

Quando saremo discesi dall'arca di salvezza dovremo prendere coscienza di queste modalità patologiche di vivere le relazioni ed imparare a correggere questi aspetti. Una cultura diametralmente opposta a quella che ci ha dominato fino ad oggi non può essere inaugurata in un tempo limitato. Si tratterà di marciare controcorrente, di abbattere consuetudini e recuperare valori schiacciati dall'enfasi del progresso e di nuove pseudo conquiste. Questo perché non si dica che sia passata inutilmente la tragedia pandemica del coronavirus.

Riprendiamoci, se questo è il costo, la sofferta reciprocità della relazione guardando all'alterità senza paure, senza diffidenza, senza il pregiudizio di doverla conquistare, di

doverla forzatamente assoggettare, ma al contrario godendo dell'interspazio che ci rivela fragili, spesso incompresi. Restiamo così saldamente ancorati nella suggestione della condivisione e della piena solidarietà. Assegnare la priorità all'incontro fisico rappresenta la modalità più corretta e più autentica di costruire una relazione, giovandosi della originale ricchezza di una comunicazione più rassicurante e più intellegibile.

In fondo, la stessa sofferenza che si accompagna al rischio di perdere è un valore che dà maturazione e stimolo. E sta proprio in questo valore della sofferenza la ragione più profonda della inesauribile dovizia della reciprocità.

Perché è soprattutto nella sofferenza che viene esaltata l'impareggiabile capacità dialogica dell'uomo ed il suo innato bisogno di solidarietà.

Relazione e solidarietà

o stupore, ma anche il disappunto che si è impossessato di noi, dinanzi questo improvviso dominio del coronavirus, ci ha provocato non poco turbamento. Alla fine, ci ha obbligati dall'oggi al domani a cambiare profondamente la nostra quotidianità. Inizialmente ci era suonato strano anche il nome. Ma più ancora avvertivamo un certo disorientamento di fronte l'incertezza del mondo scientifico che confessava di non conoscerlo sufficientemente. Tuttavia, ubbidienti, ci siamo immediatamente chiusi nelle nostre case pur di evitare un possibile contagio.

Un esilio forzato che si appresta ad avere sicure ricadute nella nostra psiche a cominciare da questa diffusa mal sopportazione della quarantena, dall'incubo di una ferita sulle nostre consolidate consuetudini di libertà che non guarirà in tempi brevi, forse alla lunga una incontrollabile tentazione di rompere ogni schema normativo ed uscire a sfidare il virus apertamente.

Ma non possiamo negare che i rapporti interpersonali siano stati già segnati, e in parte compromessi, dall'uso obbligato di queste mascherine che coprendoci buona parte del viso ci rendono addirittura spesso irriconoscibili agli altri. Simbolicamente da dispositivi di protezione individuale (DPI) le mascherine sembrano aver assunto il senso di tarpare la bocca, di non dover parlare, di non poter pronunciare parole. Troppo forse fin qua abbiamo parlato. Troppe parole inutili sono state dette in passato, in una irrefrenabile logorrea che ha coperto l'altro, le sue ragioni e

i suoi silenzi.

Ci è mancato invece molto l'ascolto, non per una nostra congenita sordità, ma per una nostra tenace indisponibilità che ha concepito la relazione più come un'auto-affermazione che come una doverosa disponibilità dialogica.

La logorrea è divenuta così, in una comune ambizione megalomantica, la modalità preferita per esibire la propria presenza come detentrica di verità assolute. Fiumi di parole hanno di continuo inondato la terra del liberismo e del consumismo e non hanno lasciato un minimo spazio al silenzio che è il pass-partout ideale dell'incontro con l'altro. Soltanto la disponibilità all'ascolto può aprire la porta alla narrazione, al bisogno di raccontarsi, all'umile e discreta presentazione del proprio mondo emozionale.

La logorrea e il potere si interfacciano in una modalità relazionale che prefigura anch'essa possesso patologico dell'altro. Non penso qui solo al potere politico. Penso a tutte quelle condizioni in cui esiste di base una subalternità con la quale occorre misurarsi. Ciò può avvenire nella famiglia, nella scuola, in ambito lavorativo e in tante altre occasioni della quotidianità. Non si è disponibili all'ascolto come non si è disponibili a cedere il potere, cioè la propria posizione di privilegio sull'altro. Diceva un politico illuminato che molto agevolmente si riuscivano a percorrere i gradini che salivano al potere, ma era enormemente difficile scendere allo stesso modo quegli stessi gradini rinunciando ad esso.

Così come è tanto agevole esaltarsi in discorsi infiniti, arricchiti da tante teorie e tante erudite declamazioni, e di contro tanto più complicato avvicinarsi all'altro con la piena disponibilità ad accogliere i suoi pensieri e i suoi sentimenti. Si tratta molte volte di saper scegliere il silenzio nella consapevolezza che la verità si raggiunge insieme e mai costretti nel proprio innato e dilagante narcisismo.

In questo tempo buio della pandemia forse ci siamo accorti di tutto questo. Ed è emerso nel dolore condiviso uno spirito più autenticamente solidale.

Nel silenzio imposto dalle migliaia di ammalati e dal lungo esercito di morti quanta solidarietà abbiamo visto che hanno distillato le persone individualmente e le nazioni nel loro complesso.

Ancora nel silenzio delle tragedie ci siamo ritrovati oggi insieme sull'arca di salvezza ad ascoltare la musica che nasceva dai tetti per tutti noi, a condividere il dolore di chi ha perso improvvisamente gli affetti più cari, a cantare tutti in un unico coro per quel senso di appartenenza potenziato dalle difficoltà, che rendono ancora più forte la nostra fragilità, per quel bisogno irriducibile che sentiamo dell'altro.

Un bisogno che nel progredire dell'epidemia con il suo carico di lutti e sofferenze ha visto la solidarietà crescere, estendersi dappertutto, auto-potenziarsi e trasformarsi alla fine in amore. La morte di medici, infermieri, sacerdoti, farmacisti è avvenuta sul campo. Essa ha reso testimonianza di come l'amore sbocciato dalla sofferenza possa facilmente giungere al supremo sacrificio della vita.

Ci siano affrettati a chiamarli eroi, o santi della porta accanto questi operatori. Ma la loro è stata una lezione che sarà proprio difficile dimenticare. Perciò proseguo a riconoscere che sia stato provvidenziale questo diluvio universale scatenato dal Covid-19. Perché abbiamo riscoperto con questa lezione gli stadi estremi a cui può giungere una relazione quando aggiunge alla sua autenticità una pregnante dimensione affettiva. Senza contare che esiste realmente in alcune specifiche professioni quell'inscindibile dimensione vocazionale che nobilita ancor di più il lavoro.

Abbiamo anche riscoperto la concreta possibilità di dialogare con il canto, preferendo la musica come strumento

ideale per elaborare le nostre emozioni. Abbiamo finalmente smesso, almeno per il momento, di utilizzare gli emoticon, che sono al contrario la rappresentazione arida di sentimenti caduchi, se non addirittura la negazione di essi.

La vita è dunque questa incessante ricerca dell'altro con cui condividere un medesimo progetto che non necessariamente dovrà approdare all'espressione più alta del possesso. Esiste in effetti una abbondante multiformità di relazioni. Siamo rimasti edificati da quelle relazioni eroiche giunte ai gradi alti di espressione. Ma ci sono anche relazioni altre che si fermano alla condivisione dei propri vissuti, all'empatia ed a quella reciprocità che consente di aprirsi all'alterità senza pregiudizi o ipoteche.

La condivisione di qualsiasi progetto relazionale può essere accettata o rifiutata dall'altro. Ma non per questo si dovrà demolire il persistente bisogno di quel "Noi" che ha la forza di affermarsi se non vi si frappongono pregiudizi o ridondanti aspettative.

Bisogna riconoscere che l'esercizio alla reciprocità è doloroso perché spesso vi è di ostacolo un invadente narcisismo che oscura comprensione e compassione. Ma l'incontro è pur sempre un momento di "grazia e mistero", un evento irriducibile che segna un passaggio dell'esistenza in cui la narrazione del Sé comunicante ha trovato incredibilmente nell'alterità ascolto e condivisione.

La comunicazione

La rivoluzione copernicana della comunicazione negli ultimi decenni ha inaugurato lessico e sintassi nuove, oltre a modalità profondamente diverse di misurarsi con l'altro. L'essere-insieme-nel-mondo è divenuto in un nuovo linguaggio essere sempre connessi nel mondo. La mancata connessione si traduce inevitabilmente in una solitudine intollerabile.

Lo strumento di questa rivoluzione è un piccolo oggetto che si è diffuso nel mondo con un indice di contagiosità di gran lunga superiore a quello della pandemia da coronavirus. Questo oggetto, divenuto il sogno più ambizioso degli adolescenti, o forse anche in età più precoce, è lo smartphone. È il famoso oggetto dei desideri che ormai staziona fra le mani continuamente, possibilmente anche di notte. Lasciarlo poco lontano o non tenerlo con sé anche per pochi momenti scatena un episodio di nomofobia (no mobile phobia) che produce grave malessere e senso di vuoto. Perfino nei paesi più poveri della terra, dove mancano le cose essenziali anche per sopravvivere, non manca mai lo smartphone. Andiamo ovunque con questo indispensabile oggetto tra le mani a garanzia del non restare mai soli, in nessun caso.

Dello smartphone non possiamo dunque fare a meno. Al di là delle innumerevoli funzioni legate alle app scaricate nella sua memoria, esso essenzialmente ci consente una nuova comunicazione attraverso piattaforme social o in modo interpersonale con un definito interlocutore. Ovviamente si tratta di una comunicazione corredata da foto, suoni e

simboli.

Viene così ad essere soddisfatta l'esigenza di non rimanere mai soli, ma di avere sempre a disposizione qualcuno, o anche gruppi precostituiti con i quali intessere un dialogo, fosse anche infarcito di banalità. Chi ne fa le spese è l'alterità prossima, quella fisicamente presente che potrebbe garantire un vero dialogo ed una comunicazione più autentica. Come dire che purtroppo la comunicazione virtuale via etere sta progressivamente soppiantando, specie tra le nuove generazioni, quella ricchezza dialogica che si apre ampiamente a ventaglio verso l'ineludibile carico emozionale espresso dalla meta-comunicazione.

Il convincimento più diffuso è che la comunicazione via web sia esaustiva di per sé al soddisfacimento relazionale e che essa possa assolutamente evitare l'insorgenza della solitudine. Appare evidente che si è dilatata a dismisura nell'uomo una paura, anzi un vero terrore della solitudine. Quasi che la solitudine non debba trovare mai posto in una dimensione esistenziale votata alle più ambiziose performance e agli equilibri più spinti.

Mi viene alla mente una mia giovane paziente che mi riferiva candidamente di avere due relazioni sentimentali autonome l'una dall'altra. La motivazione ovviamente non era legata ad un divagato senso della moralità e ad una leggerezza etica. Tutt'altro. Era una ragazza cresciuta con sani principi ed era essa stessa a stigmatizzare la circostanza. La verità sarebbe emersa nel prosieguo degli incontri. Nel setting era giunta ad una sua giustificazione che dal canto mio ritenevo plausibile. “- Ho il terrore di rimanere sola. Se per qualche motivo mi lascia uno di loro, io almeno non resto nemmeno un minuto da sola senza nessuno.”

Questo stesso terrore si impadronisce di chi oggi non stringe permanentemente tra le mani il proprio smartphone,

a garanzia di non restare solo nemmeno un istante.

Con lo smartphone si può attivare una comunicazione interpersonale che avviene nell'ambito delle conoscenze già esperite o all'interno di gruppi di pari, oppure una comunicazione addirittura con interlocutori diversi, possibilmente ignoti, che si propongono da sé stessi sul web. Nell'uno e nell'altro caso l'incontro è virtuale, profondamente carente di quel complesso di espressioni che attengono non soltanto al linguaggio, ma anche alla meta-comunicazione. Manca in questa pseudo relazione la suggestione dell'incontro fisico che offre all'altro la gestualità, la mimica, lo sguardo, le emozioni rilevabili e coinvolgenti. Mancano i toni musicali e armoniosi della voce, la sua infrazione, le sue cadenze, le sue pause e i suoi improvvisi silenzi.

Questo meraviglioso corredo della vera comunicazione finisce nella relazione virtuale di inaridirsi e dar luogo ad un lessico povero, stantio, sostenuto da emoticon d'incerta interpretazione, connotato di neologismi e di trasgressioni sintattiche. Si tratta, in sintesi, di una comunicazione che si volatilizza nella sua precarietà disarmante consentendo contraddizioni, falsità, ambiguità e inganni.

Quando poi la comunicazione si svolge sui social e particolarmente con persone sconosciute i pericoli diventano ancora più evidenti. Le relazioni si svolgono tra interlocutori che si propongono a loro piacimento imbastendo l'alterità di proprie fantasie fino al punto di sconfinare decisamente nel campo della psicosi.

L'altro forse non esiste, e se esiste è come lo si desidera, perfetto nella sua fisicità e performante in tutte le sue espressioni, accondiscendente fino a farsi oggetto. Ed anche il proponente si presenta come sogna di essere al fine di ottenere sulla piazza social quanti più like possibili. Spesso questa è l'unica, ricercata fonte di gratificazione.

Insomma, è un dialogo non-dialogo, è un ostinato solipsismo entro il quale si addensano minacciose nubi sulla realtà fino a renderla impercettibile, lontana, estranea. Il passo verso una visione delirante è davvero breve.

Le vere emozioni e gli autentici sentimenti si perdono in luoghi inconsci dove rischiano di appiattirsi e divenire residuali.

Lungo questo crinale sono alte le probabilità di giungere alla franca patologia psicotica. L'esercizio quotidiano di una comunicazione virtuale e artificiosa, utilizzata maggiormente in età adolescenziale, costituisce il terreno fertile per strutturare un disturbo di personalità borderline. Questo processo può non avere un drammatico esordio clinico d'emblea, ma spesso oggi induce un progressivo, latente costituirsi di una sintomatologia dissociativa che può assumere nel tempo anche carattere di criticità.

L'ascolto oggi è spesso compromesso dagli eccessivi rumori del mondo, dalla smania di condurre il discorso sui sentieri dell'egoismo e dei propri interessi, dall'indebita affermazione delle proprie ragioni che tendono a diventare le proprie assolute verità, da un "Io pensante e solitario" piuttosto che da un Sé dialogante.

L'ascolto è la cifra della propria disponibilità ad andare verso l'altro. Non è solo prerogativa del mondo adulto. Tutt'altro. Esso diviene essenziale per le figure parentali da quando il bambino nasce. Ascoltare vuol dire saper interpretare dapprima la gestualità, il pianto, lo sguardo, la mimica. Ascoltare trasmette la percezione di esserci, di avere interesse e cura, di potersi sintonizzare bene ed offrire il proprio giusto feedback.

È una frequente constatazione che nel nostro mondo si ascolta poco in concomitanza con una logorrea esagerata, frutto di una espansività ipomaniacale correlata all'euforia

del successo e della felicità a tutti i costi.

La reciprocità è il rispetto della distanza, è l'accoglimento dei messaggi altrui, è il silenzio pensoso spesso più loquace delle parole, è il sentimento del coesistere nella condivisione delle proprie e altrui ferite esistenziali.

Nel mondo globalizzato del dopo-covid 19, a dispetto di questo cosiddetto "distanziamento sociale", sarà necessario correggere la rotta delle relazioni interpersonali combattendo la tentazione di proseguire nelle relazioni virtuali, ma anche rifuggendo dai rischi di una comunicazione distorta.

Tornerà utile arginare l'eccessiva invadenza del web per esercitarsi di più in quella capacità dialogica che è ricchezza emozionale e corretta visione della realtà. E questo può realizzarsi solo con il recupero di una comunicazione solida e chiara, più rispettosa della sintassi e soprattutto con il lessico sereno e certo che fu dei nostri padri, quel lessico fatto di espressioni semplici e limpide, sostenute da una formidabile sicurezza interiore nei confronti dei valori fondamentali della vita.

Pedagogia della comunicazione in età evolutiva

Per acquisire gli strumenti più idonei alla comunicazione al fine di costruire relazioni corrette e gratificanti bisogna iniziare a lavorare molto precocemente, già durante la prima fase della vita del bambino. Il ruolo primario va dunque assegnato alla famiglia. In una struttura familiare complessa, come era quella post-bellica, al bambino molto più agevolmente veniva assicurata una rete relazionale ricca di presenze, esaustiva dal punto di vista affettivo, e maggiormente rassicurante. I modelli offerti erano dunque connotati da relazioni svolte prevalentemente nel contesto di una fisicità correlata ad una comunicazione lineare con certezze valoriali. Per di più la famiglia numerosa garantiva quella dimensione orizzontale che si traduceva in relazioni differenziate.

Nel nostro tempo la famiglia ha sempre più assunto la caratteristica di famiglia verticale, caratterizzata molto spesso da un unico figlio. In tale condizione il rischio di non assicurare al bambino validi e plurimi modelli relazionali è molto elevato. Viene dunque richiesto un impegno aggiuntivo per evitare facili deleghe a figure esterne o peggio a strumenti mediatici che purtroppo creano isolamento e impoverimento emozionale.

Lungo il percorso evolutivo del bambino è indispensabile precocemente trasmettere invece modelli di comunicazione rassicuranti e pregnanti sul piano emotivo-affettivo. Capisco bene che fare oggi i genitori richiede addirittura una formazione specifica. Ma non si può sottovalutare quell'indispensabile comportamento materno che il

bambino ai suoi primi mesi di vita richiede. Non è delegabile questa presenza forte e costante prima della madre e poi progressivamente anche del padre. Bisogna avere grande consapevolezza di questo ruolo genitoriale, indispensabile ad una maturazione psichica equilibrata del figlio, o dei figli. Nell'ascolto attivo fatto di attenzione e di una conseguente risposta, emotiva o verbale che sia, si potenzia nel bambino quella rassicurazione utile nel momento in cui dovrà allargare i propri orizzonti relazionali.

Il modello di relazione valido che va istruito è quello dell'incontro fisico, dell'attenzione e dell'ascolto. La corretta espressione dialogica implica un movimento bidirezionale delle parole e delle emozioni. Davanti uno smartphone o uno schermo del computer o della tv il bambino si esercita in una relazione monodirezionale dove l'alterità non risponde perché non ascolta e non recepisce. Anzi, una risposta forse c'è ed è quella virtuale e spettacolare di una realtà falsata e irraggiungibile, una realtà mendace che non ha alcun riscontro nella realtà autentica. Si tratta dunque in ogni caso di una relazione patologica che esige non essere disturbata, che incanta con i suoi colori e i suoi richiami, che rende progressivamente inaccettabile l'altra relazione perché dolorosa nei suoi giusti richiami e nei suoi fisiologici contenimenti.

L'esercitazione ad una corretta relazione deve essere inserita in un contesto affettivo chiaro e comprensibile affinché l'autorevolezza non si trasformi in autoritarismo. Sarebbe il potenziamento di quel sentimento punitivo presente alla nascita. Solo con l'autorevolezza, figlia di modelli comportamentali coerenti, è possibile costruire per il bambino una realtà esistenziale in cui devono coesistere aspetti positivi e negativi, accondiscendenze e dinieghi, successi e insuccessi.

Spesso l'eccessivo ed improprio soddisfacimento delle richieste del bambino, con l'inevitabile potenziamento in lui di quella realtà virtuale mediatica, nasce da un senso di colpa dei genitori per le loro giustificate assenze. Spesso ho inteso richiamare i genitori al fatto che una presenza più efficace e più protratta è un investimento per il futuro, alla guisa di un investimento bancario che, come tale, garantirà vantaggi solo nel futuro. Ma devo anche specificare che al di là del tempo è anche la qualità della presenza genitoriale che può fare la differenza.

Sono considerazioni elementari ma che hanno un indubbio peso nell'economia formativa del bambino nella sua età evolutiva. L'esercitazione a misurarsi con le difficoltà quotidiane e a saperle considerare elementi imprescindibili dell'esistenza garantisce al bambino l'acquisizione agevole dei propri limiti e soprattutto la capacità di superarle nella considerazione che essi non possono essere percepiti come inadeguatezza o peggio come sconfitta personale.

Era divenuta consolidata prima d'ora l'osservazione che fin dall'ingresso nella scuola materna i bambini risultavano già profondamente problematici, inclini a relazioni impostate sulla prevaricazione e sulla delegittimazione dell'altro, inquieti e irrequieti come per una insicurezza di base, quasi incapaci di gestire il confronto con i pari.

Sono bambini che spesso non hanno potuto fare esperienza di relazioni orizzontali perché figli unici, o perché questa necessaria orizzontalità viene improvvidamente recisa dall'interposizione disturbante dei media nei rapporti tra fratelli. E le loro relazioni verticali magari sono state segnate da conflitti intrafamiliari, da separazioni, da vissuti abbandonici.

Già i primi mesi di vita si rivelano dunque decisivi per un equilibrato apporto formativo nei confronti del bambino.

Poco più avanti, al termine della scuola elementare, appena dentro ai successivi corsi, le turbe relazionali precostituite diventeranno sempre più evidenti. Qui l'intervento può risultare davvero già tardivo. Possono emergere stati depressivi, fobia scolastica e sociale, sintomi ossessivi, incapacità di gestire le relazioni nel loro essere giusta risposta al fisiologico senso del possesso o, al contrario, costituire una minaccia alla propria individualità.

Nel primo caso è indispensabile calibrare la relazione riconoscendone i limiti, nel secondo caso è necessario contenere l'ansia, la flessione timica e soprattutto evitare il pericoloso scivolamento verso l'inquietante mondo psicotico.

La cronaca non rare volte ci ha parlato nel nostro tempo di bambini che, a fronte di un piccolo insuccesso scolastico, di una banale bassa valutazione in un compito, hanno messo in atto il suicidio. Come se un voto rappresentasse una definitiva condanna senza appello delle proprie capacità esistenziali.

Per mio conto le considererei le vittime della pedagogia dell'onnipotenza. Il modello relazionale in tali circostanze prefigura il ruolo del docente come il giudice severo e unico, che senza alcuna istruttoria emette la sua sentenza in assenza di ogni possibile difesa.

Ma la vita non può essere affatto un tribunale dell'inquisizione e un docente non è nella realtà un giudice severo ed esclusivo. Si tratta piuttosto della falsa percezione del bambino che ha ereditato dai suoi primi interventi educativi uno schema così alterato dell'approccio relazionale.

Prevenire tutto questo impegna i genitori e poi la scuola ad assicurare un contesto affettivo di comprensione, di attenzione e particolarmente di ascolto. Sono stati numerosi

in un recente passato i richiami istituzionali a migliorare la qualità della vita scolastica. I programmi curriculari non possono oscurare la visione complessiva dell'intervento formativo che deve privilegiare gli aspetti del vivere-insieme, dello sviluppo critico, della reciprocità dialogica. Spesso si è avanzata l'esigenza di programmare specifici progetti sulla sessualità focalizzandosi sulla conoscenza degli aspetti fisici e sugli eventi fisiologici legati alla riproduzione. Ciò nell'ottica di vivere serenamente la sessualità nel rispetto della differenza di genere e delle proprie prerogative individuali.

Forse non si è sufficientemente posto l'accento sulla sessualità come espressione suggestiva della reciprocità relazionale.

Il rapporto sessuale esprime infatti mirabilmente e simbolicamente la parodia della più spinta possibilità umana di possedere l'altro in una condizione la meno imperfetta possibile. Un possesso che non può non essere corredato da un coinvolgimento emozionale capace di trascendere il puro aspetto della fisicità con tutto ciò che ne consegue: rispetto della dignità dell'altro, della sua autonomia di scelta, della sua individuale libertà, dell'imponderabilità dei suoi sentimenti. Ma un possesso inevitabilmente pur sempre limitato rispetto le istanze super-egoiche, sempre ridondanti rispetto le nostre umane capacità e possibilità.

Cultura del limite nel benessere psico-fisico

La paura delle malattie, la nosofobia, è oggi ampiamente diffusa. Non può essere altrimenti in un mondo votato al perfezionismo e alla massima performance. L'ottica di un ordine esasperato coniugato ad un efficientismo che deve per forza raggiungere il top non può concepire di assegnare un posto seppure marginale alla malattia e meno ancora alla morte o, in via generale, alla sofferenza nelle sue più varie espressioni.

Abbiamo vissuto il tempo del trionfo della scienza che è giunta persino a prevenire la nascita di un bambino con qualche sospetto di alterazione patologica. Questo per giungere ad una società massimamente performante sul piano lavorativo e bella sul piano estetico. Una società dove l'inevitabile marginalità scompare dietro le immagini accattivanti e vincenti proposte dai media. Il dolore è negato, è taciuto, è esorcizzato come elemento estraneo ad una realtà dell'edonismo a tutti i costi.

In questa condizione già precocemente sorge non la semplice paura della malattia ma la fobia di essa che giunge a non accettare il minimo segnale della sua presenza. Si realizza così una tolleranza zero a tutti i generi di frustrazione.

Ovviamente le frustrazioni più cocenti sono rappresentate dagli insulti anche minimi verso la condizione di benessere psico-fisico. La salute è un valore, è un bene primario, ma nella dimensione umana è normale che insorgano manifestazioni anche minime di sofferenza. Il comportamento che spesso ne consegue è quello di sentirsi contrariati, offesi dal

destino, incapaci di accettare i più piccoli disagi. Di fronte la malattia, magari appena al suo esordio, si ha fretta di avere una risposta risolutiva con qualsiasi mezzo e in modo celere. Ho fatto esperienza, come medico, del rifiuto crescente che nella nostra cultura si pone anche verso il semplice giudizio diagnostico. Se si è in presenza di una diagnosi severa la si censura, la si nega, la si crede non verosimile. Si ricorre magari ad altro sanitario che possa emettere una diagnosi ed una prognosi più accettabile perché più favorevole, anche se non rispondente alla realtà.

E poi, nei confronti della terapia si ha la pretesa che essa funzioni subito e riporti tutto alla normalità. Non si può aspettare oltre. Un rialzo febbrile che denunci una qualsiasi alterazione fisica, come una semplice sindrome influenzale, deve subito essere risolto. Come se la febbre fosse una grave minaccia. Cosa scientificamente sbagliata. Uno stato d'ansia lo si vorrebbe annullare dopo una sola compressa di benzodiazepina. Insomma, una intolleranza a tutto campo che diviene nel tempo una vera e propria fobia, giustificata dall'idea originaria inconscia di essere intoccabili sul piano della salute. Sulla morte si esercita poi una censura completa. La si nega fino a quando è possibile. Il lutto della perdita si trasforma in una reazione depressiva interminabile, segnata dal persistente conflitto tra realtà e negazione inconscia.

Qualche mio paziente in modo spontaneo raccontava la morte del genitore concludendo proprio così: “- Io credevo che mio padre fosse immortale”. Non era assolutamente una frase innocente. Era il suggerimento di un Super-Io abbeverato all'acqua di una cultura dell'onnipotenza. Tante analoghe espressioni ho potuto ascoltare nella mia attività lavorativa.

Di contro, ripensando alla cultura precedente, mi viene in mente l'immagine di mia madre che, oltrepassati i settanta

anni, voltandosi verso mio padre con espressione dolce e convinta ripeteva: “- È ora per noi di andar via.” Sentiva come se nella sua vita avesse assolto al suo compito ed ora era pronta a sottostare al destino di ogni uomo sulla terra. L'esemplare accettazione della fine con il suo strascico di sofferenza rappresentava una ferma e consolidata coscienza del proprio limite.

La presuntuosa intolleranza non è circoscritta soltanto alla malattia e alla morte. Anche i segni impressi dal tempo sul corpo diventano stimate inaccettabili. Quelle rughe iniziali del volto che denunciano l'esordio di un pur lieve insulto alla bellezza estetica dell'età giovanile vengono vissute da tante persone come un evento drammatico. È il momento in cui sono varie le parti del corpo che diventano d'improvviso inaccettabili, particolarmente dall'universo femminile.

La bocca, le labbra, il naso, le orecchie, il seno diventano bersaglio dell'ansia e dell'ossessione. Talvolta il quadro clinico di un disturbo somatomorfo insorge autonomamente e più precocemente rispetto le dinamiche descritte. Anzi bisogna riconoscere che ci sono casi in cui le dinamiche possono essere pure diverse. Ma spesso in questo disturbo vengono convogliate quelle ossessioni estetiche, e tutto sembra irrimediabilmente scivolare nel campo minato del delirio ipocondriaco.

La ricerca ossessiva di una bellezza estetica, i cui canoni non sono certo in alcun modo definiti, viene enormemente potenziata dalla cultura imperante dell'esuberanza dell'uomo. Tutto è possibile fare, anche ricostruire la propria immagine fisica a proprio piacimento. Salvo poi ad incorrere a vere e proprie deturpazioni, particolarmente del viso, che fanno spesso rimpiangere l'originaria naturalezza data dal Creatore.

Si tratta di un'autentica sfida al tempo, agli anni che

avanzano seguendo il loro percorso fisiologico, alle leggi della natura. Si vorrebbe arrestare questo fisiologico percorso in un sussulto di arroganza ispirato dalle richieste sempre più esigenti di una società consumistica e dismorfofobica.

L'apparire più che l'essere diviene l'assillo principale perché erroneamente si attribuisce proprio alle apparenze estetiche la possibilità di essere più o meno accettati dalla società. Viene dunque messa all'angolo quella bellezza interiore che è ricchezza dialogica, capacità affettiva, naturale riserva di sentimenti e di giuste passioni. Non ci si rende conto che alla fine solo con questa reale bellezza può essere edificato il ponte che unisce mirabilmente l'uno all'altro in una dimensione esistenziale di reciprocità e di ineludibile fragilità anche fisica.

Sul piano della sofferenza psichica questa invadenza del Super-Io risulta molto più evidente nella sua severità. Particolarmente nei disturbi affettivi e in quelli riconducibili a manifestazioni fobico-ossessive o ossessivo-compulsive le dinamiche profonde sono concentrate sulle aspettative ridondanti che la realtà molte volte disattende. Nella discrepanza tra queste aspettative e la realtà nasce l'angoscia della supposta inadeguatezza dell'Io, con un contestuale bisogno narcisistico di non mostrare ad alcuno il volto della sconfitta, anzi ostentando sicurezza ed autosufficienza.

Il rischio di disattendere le aspettative conduce direttamente alla fobia di perdere, di non essere all'altezza, di poter sbagliare. Gli errori più frequenti, che nella visione religiosa sono ricondotti ai peccati, sono quelli della morale esasperata che obbliga tassativamente a non dover mai contravvenire, in nessun caso. Si vorrebbe quasi raggiungere la condizione di infallibilità nell'ottica di un severo ed intransigente perfezionismo.

La rupofobia simbolicamente rappresenta questa fobia di

potersi sporcare, di potersi contaminare, di poter commettere, magari inconsapevolmente, qualsiasi male. Talvolta l'idea ossessiva giunge, come dice Stanley Rachman alla "fusione pensiero e azione" determinando un equivalente significato tra ciò che si pensa e ciò che si agisce. Con il risultato di un profondo sentimento di colpa o di vergogna come se il reato fosse stato irrimediabilmente già compiuto.

Il momento della richiesta di un terapeuta diventa il momento della definitiva capitolazione che può maturare anche dopo molto tempo dalla comparsa dei segni clinici della psicopatologia. Quando finalmente si giunge ad assumere questa vaga richiesta di aiuto in un lungo stato d'animo conflittuale e ondivago su cosa fare, la decisione presa diviene essa stessa motivo di sofferenza. Nel setting terapeutico emerge spesso questa contrarietà, questa insofferenza, questa netta percezione di aver prodotto in sé con la richiesta di aiuto una ferita narcisistica. Si vorrebbe quasi tornare indietro, ma la sofferenza crescente cede il passo alla resa.

Quando il paziente raggiunge il suo posto spesso tace o talvolta abbonda nell'eloquio specificando che altri hanno deciso per lui. Da qui in poi muovono le dinamiche transferali che tentano di togliere senso alla decisione di sottoporsi alla terapia. Si rifiuta il ruolo di paziente cercando un'eventuale sistemazione logistica alternativa a quella fissata per il paziente o dichiarando che quella sarà l'unica occasione di incontro, e che non potrà accettare in nessun caso una terapia farmacologica.

Una mia paziente, nel colmo di una forte spinta del suo Super-Io, si è alzata improvvisamente dal suo posto e mi ha chiesto di voler occupare la mia sedia assegnando di contro a me il posto del paziente. La drammatizzazione della ribellione al proprio limite mi ha colto di sorpresa ed ho perfino

acconsentito. Ma è durata pochi istanti, poi i ruoli si sono subito ristabiliti. “- Io sono il terapeuta. Tu sei la paziente.” Ho così concluso. Ma ho dovuto anche riconoscere che lei aveva finalmente vinto una lotta durata molto tempo e ora, dopo quel temporaneo sussulto, si rassegnava ad occupare il suo posto, cioè a riconoscere che aveva bisogno di un altro.

Il cuore della autentica psicoterapia non è nei contenuti dell'incontro, ma piuttosto nell'incontro stesso, nell'evento in cui si accetta di sedersi su una sedia che denuncia la propria condizione di paziente, nel contenimento di un Super-Io ipertrofico. Nel contempo il terapeuta non è il dio che salva, colui che può assumere su di sé tutte le sofferenze del mondo, ma l'uomo che non ha perso le sue fragilità, e si rende disponibile a condividerne altre in un contesto empatico e di profonda condivisione.

Il modello di relazione che viene istruito nel setting è esattamente quello di due fragilità che si incontrano in una dimensione anche umana e perciò in un'atmosfera di comprensione e di autentica empatia. Ogni volta che l'incontro si ripete si rinnova il progressivo contenimento del Super-Io e la contestuale coscienza del proprio limite. Non si contiene il Super-Io con una lezione magistrale, né con eruditi consigli sul comportamento da tenere, e nemmeno con l'illustrazione delle dinamiche che sono eventualmente responsabili o coinvolte nel processo psicopatologico.

Qualche volta ho ravvisato nel percorso psicoterapico, senza nessuna volontà preconcepita di invadere il terreno religioso, un itinerario incredibilmente volto a raggiungere l'affermazione paolina: “-Di cosa posso vantarmi se non delle mie colpe?” Perché di questo alla fine mi sembra si possa trattare. Non sfuggire alla paura o meglio alla tentazione di scoprire al mondo la propria fragilità, ma saperla anzi ostentare apertamente senza necessariamente avocare su di

sé sentimenti eccessivi di colpa, nella consapevolezza e nella confessione umile dei propri limiti e delle proprie umane debolezze.

Al di là di una posizione laica o religiosa dunque, questo formidabile e profondo interrogativo paolino mi è sembrato ineludibile e suggestivo nel riportare il mio paziente ad un equilibrato e moderato senso della dimensione umana, senza indulgere minimamente a quel vissuto inflessibile del Super-Io che intende prevaricare ogni limite, prefigurando un uomo dalle infinite capacità e prerogative.

La narrazione delle proprie esperienze esistenziali, ma anche dei vissuti profondi, delle fragilità che non possono contenere alcuna colpa, costituisce per il paziente la sua reale confessione e risponde al bisogno impellente di ascolto e condivisione. Ho spesso usato la metafora di colui che raccoglie i rifiuti della propria vita e nell'incontro viene a versarli nell'apposito cassonetto rappresentato dal terapeuta. “- Sono rifiuti che noi esaminiamo – cerco di sottolineare – per poi gettarli definitivamente nel cassonetto. Ma – aggiungo rivolto al paziente – qualche rifiuto dovrò pur restituirte perché ti appartiene, costituisce la tua storia, non lo puoi disconoscere e respingere.”

Una metafora che segna la nostra complessiva fragilità di fronte le disavventure esistenziali che ci sovrastano. Si tratta di una delicata opera di revisione dell'ottica sbruffona mutuata dal nostro mondo globalizzato che disegna orizzonti immaginari di perfezione che non esistono.

Suggestiva l'esperienza fatta con una mia paziente. Ha utilizzato tutto il tempo dell'incontro a raccontare cose esilaranti in un eloquio inarrestabile, logorroico, invadente ogni minimo spazio che potesse rubarle una piccola pausa di silenzio. Al termine quando ho potuto conclusivamente affermare che lei aveva un disturbo depressivo si è

soffermata a guardarmi sorpresa. “- Ma come. Io rido e scherzo sempre.”

Le ho dovuto ripetere che lei aveva imparato bene ad oscurare l’inferno che aveva dentro. L’ho invitata ad un percorso che potesse far emergere col tempo quel Sé sofferente che si portava dentro. Ho voluto ribadire che la propria fragilità non è affatto una colpa. Al contrario è una forza, una risorsa che contribuisce a reggere la sfida con la vita e alla fine vincerla.

Mi viene in mente lo scenario che ci impongono i mass media particolarmente quando evidenziano ambienti fantastici e colorati entro cui le persone sono l’espressione della più assoluta bellezza, del più elevato grado di salute psico-fisica e della più performante capacità di realizzare i più ambiziosi progetti. Sembra che questa sia la vera ed unica realtà.

Io dico che l’ostentazione della propria debolezza, dei propri limiti, delle proprie sofferenze è un segno di reale grandezza umana che consente di trasmettere agli altri il quadro più veritiero e più nobile dell’esistenza. Un indimenticabile esempio l’abbiamo trovato anni fa in Giovanni Paolo II. Quando si affacciò su Piazza San Pietro in una maschera di dolore, incapace perfino di parlare, fragile e indifeso, in procinto di morire. Fu proprio quello il momento in cui tutti l’amammo di più.

Un popolo di giovani rimase lì anche di notte per condividere la sofferenza, per aspettare tutti insieme la morte, per poterla sfidare a viso aperto nell’ottica esistenziale, e contemporaneamente accoglierla alla fine come un incontro gioioso con la trascendenza.

Oggi l’epidemia da coronavirus ci sbatte in faccia proprio queste due cose: la malattia e la morte. Queste due parole che avevamo tentato di cancellare dal nuovo vocabolario

della cultura contemporanea sono divenute ora quelle più abusate. Le loro rappresentazioni scorrono come ingrate immagini sui nostri schermi e mordono le nostre coscienze anestetizzate fin qua da una paranoica convinzione di essere intoccabili.

Emergono sentimenti di paura, anzi di terrore. Sembrano la malattia e la morte due nemici sempre in agguato, dietro la porta, pronti a irrompere improvvisamente sulla nostra scena con le sensazioni più drammatiche che si possano concepire: la mancanza di aria, prima che si possa avere il tempo di un rapido saluto ai propri cari. “- Vado a morire.” E tutto si consuma nella più sconvolgente e angosciante solitudine.

Questa amara rappresentazione che ci tornerà difficile dimenticare ci costringerà in un mondo nuovo, non più nosofobico, a restituire il senso del limite all'avventura esistenziale dell'uomo, restituendo ad esso quella maggiore insicurezza che gli appartiene perché proprietà irriducibile della sua stessa vita.

La cultura del limite tra conflitti, ambizioni prestazionali, la politica dell'eccesso e l'ecosistema

Il nostro mondo globalizzato, nell'euforia di un inquieto e convulso progresso tecnologico, esige per l'uomo una libertà senza confini e senza ostacoli. Per questo nel nostro tempo lo ha lanciato in un consumismo e liberismo esasperati, in cui concorrenza e competitività giungono a rappresentare i valori supremi di una nuova religione laica.

Liberi dunque di raggiungere qualsiasi obiettivo seppure molte volte in un'inevitabile deriva etica e morale. Viene giustificato così lo sfruttamento e l'asservimento delle risorse umane, il lavoro nero, il mercato selvaggio, la manipolazione dei prodotti, l'aggressione all'ecosistema, la distruzione dell'equilibrio dell'intero pianeta, la menzogna nella comunicazione.

Nella logica dell'uomo onnipotente si è perfino giunti a giustificare ogni strumento di sopraffazione, a chiudersi nei confini di una propria dichiarata appartenenza, ad erigere muri tra popoli a dispetto del villaggio globale che ha annullato le distanze, ad enfatizzare nazionalismi e razzismi, a creare dei solchi profondi tra il nord e il sud del mondo. Insomma, il sentimento di autosufficienza ha contagiato popoli e religioni creando discriminazioni e conflitti. È stato evidenziato che su sette miliardi di persone che popolano la terra ben due miliardi sono in guerra. Conflitti che generano stermini, fame, emigrazioni di massa, distruzioni nel nome di interessi parcellari se non proprio personali.

Il coronavirus ha impartito a tal proposito una severa lezione. Via le discriminazioni tra popoli ricchi e popolazioni

indigenti, via confini e barriere, e soprattutto basta con le continue aggressioni al pianeta. Questo tempo sospeso ha dato fiato alla terra restituendole quel volto antico che possedeva quando i mari, i fiumi, le foreste, la natura intera godevano di un sano equilibrio. Questa pandemia ci ha fatto accorgere delle brutture che l'uomo con gli anni aveva prodotto nel suo stesso ambiente. Basta. Il progresso tecnologico non sempre garantisce un autentico sviluppo per l'uomo.

Soprattutto, questo invisibile virus ha richiamato l'uomo ai suoi limiti, alle sue defezioni, al senso della sua esistenza, alla realtà della malattia e della morte. In tanti ora sembra si rendano conto che questo dramma universale forse qualche aspetto positivo potrebbe pur avere. Ma tanti altri invece sono presi dalla smania di superare questo tempo di crisi e riprendersi intatta la propria libertà e le proprie smodate ambizioni.

Ecco perché è indispensabile promuovere una cultura moderata di riappacificazione tra i popoli e un deciso passo verso il sentimento di solidarietà. Molte circostanze, anche in vigenza di pandemia, sembrano dirci il contrario. Era spuntata la proposta di realizzare su tutto il pianeta una moratoria dei conflitti in atto stante il pericolo pandemico. Non è stata accolta, anzi in qualche caso si è verificata una recrudescenza delle ostilità. A fronte di una drammatica estensione del contagio Covid-19 nel mondo si sono anche riaccesi i riflettori sui problemi della intolleranza razziale. Segnali per me premonitori che forse l'uomo potrebbe dimenticare presto la tragica esperienza della pandemia e tornerebbe ai suoi ridondanti sentimenti di grandezza e di autosufficienza.

Questi eventi motivano ancor di più la mia coscienza a riflettere molto e scrivere su una indispensabile pedagogia

del limite. Sarebbe diversamente trascorsa per me invano questa quarantena e questa diffusa angoscia sociale.

Il mondo post-Covid-19 esige un contenimento delle frenetiche ambizioni dell'uomo alla sopraffazione, alla competizione selvaggia, al raggiungimento di performance esagerate, particolarmente nelle sue attività lavorative, magari a spese degli altri e dello stesso pianeta.

Il lavoro, che pure è un valore, molte volte ha rubato spazio ai momenti affettivi e relazionali, in nome di obiettivi immanenti sempre più ambiziosi. Così anche in tante discipline, sportive, musicali, ricreative, si è aperto un gioco a far sempre di più in una folle corsa alla competizione, trascinata fino ai gradi estremi, talvolta derogando alle più elementari norme etiche.

Nel microcosmo familiare si sono coltivati spesso questi valori di eccessivo liberismo, di concorrenza e di competitività. Sul piano individuale non si può disconoscere che il sentimento megalomane di esasperata efficienza ha origine anche in quell'intervento educativo e formativo connotato dall'idea che competitività e richieste prestazionali crescenti sono garanzie di successo, così come richiede la società nel suo insieme.

I genitori fanno a gara per avviare i propri figli a varie attività, musica, canto, sport di varie discipline con relative competizioni, recitazione, culturismo, oltre l'obbligatorietà della formazione scolastica.

Si esige da loro il massimo impegno per giungere ai massimi livelli emergendo nel gruppo dei pari e ostentando possibili primati. C'è dunque questa spinta a primeggiare, a dimostrare di essere al top. Spesso questo eccessivo antagonismo nasconde le fantasie dei genitori che proiettano sui figli la loro frustrazione per i traguardi che non sono riusciti essi stessi a raggiungere.

Questa affannosa sollecitazione alimenta competizione e arrivismo fino a generare già dall'età evolutiva il senso del fallimento di fronte un traguardo non raggiunto. Ecco perché si ha modo di incontrare adolescenti e giovani sempre più fragili, sempre meno motivati, arrendevoli al punto di cadere in un torpore mentale che giunge alla voglia di non combattere più ma di lasciarsi andare allo sconforto. Questa assurda e crescente richiesta prestazionale dunque non si concilia affatto con una sensata pedagogia del limite.

Immaginiamo per il futuro una formazione da parte dei genitori e della scuola che sia improntata all'impegno sì, alla fatica per raggiungere i propri obiettivi, ma anche ai possibili e immancabili insuccessi. Come è anche giusto evidenziare che purtroppo il sentiero della vita è costellato di ostacoli, che esso talvolta non è sufficientemente dritto e lineare per consentirci di poter scrutare lontano all'orizzonte in modo chiaro. Sono tante e ardite le curve dell'imponderabilità che ci costringono all'incertezza, al dubbio, a quella pensosità che ci obbliga alla moderazione e all'umiltà, e mai alla prevaricazione. Nell'età evolutiva apprendere che il senso della vita non è l'avere, non è il successo a tutti i costi, non è l'infallibilità costituisce una sana esercitazione a sviluppare tolleranza nelle frustrazioni e negli insuccessi.

In questa nostra realtà si guarda ai giovani come distanti, disimpegnati, allo sbando. C'è da chiedersi se non sia il caso che siano prima gli adulti a cambiare, ad offrire modelli diversi dai consigli che pronunciano. Una società alla deriva non può pretendere una generazione di giovani devoti. Il cambiamento che immagino forse dovrà cominciare da là, da quel mondo adulto con le sue indiscusse ossidazioni etiche.

La pandemia del coronavirus ha provocato una grave perdita di cui potremo accorgerci meglio nel tempo che verrà: la perdita dei nonni, dei depositari degli antichi valori, delle

nostre simboliche radici, della nostra storia passata. Questo è certamente un danno davvero incommensurabile. Se ne sono andati in punta di piedi, amaramente, senza alcun conforto.

Forse abbiamo avuto la grave colpa di averli emarginati, relegati a strutture anonime, allontanati dal nostro mondo affettivo in nome di una cultura, quella dello scarto, dove viene bandita la sofferenza, l'incapacità produttiva, la realtà di un declino della mente. Il virus li ha decimati.

Ce ne siamo accorti solo perché abbiamo ricevuto la notifica di morte. Abbiamo perseguito tante altre precarie ricchezze tralasciando la ricchezza più importante per noi, quella affettiva, quella delle nostre origini e del nostro passato. Come si farà a costruire il futuro senza di loro? Perché il futuro potrà essere costruito solo se si conosce e si rivive il passato. Erano loro i testimoni viventi di un'efficienza prestazionale che sa essere misurata, onesta, capace di farsi da parte al momento opportuno senza la baldanzosa pretesa: "io posso tutto."

Indubbiamente ci mancherà la loro lezione di vita ed avremo così un problema aggiuntivo a dover riconoscere dove e quando possiamo fermarci nell'affannosa ricerca della prestanza lavorativa e del successo personale.

Basterà questo per comprendere ora che stiamo in quarantena che avremo un mondo cambiato profondamente, senza radici, senza direzione, con sul collo il fiato di ulteriori possibili pandemie. Ci potremo salvare se saremo saltati sull'arca di Noè di una nuova cultura, se avremo condiviso tutti insieme le nostre immancabili fragilità. Sono solo queste che possono darci il senso di cosa possiamo e cosa non possiamo fare, di quali prestazioni siamo capaci e di quali altre rappresentano solo una inutile e vuota ambizione.

Tra le più espressive connotazioni della pedagogia dell'eccesso io individuierei l'arroganza. La vedo così

incistata, così strutturata nella nostra cultura da divenire quasi sottovalutata, se non misconosciuta. C'è un'arroganza nella comunicazione e c'è un'arroganza nel potere politico. In entrambe le situazioni essa partorisce una modalità violenta di misurarsi con l'alterità. Penso al lessico violento, a volte anche scurrile, di una certa stampa che manipola la verità a suo piacimento, al punto che questa sembra appartenere invariabilmente a chi dice tutto e a chi dice il contrario di tutto. Verità intrisa spesso di calunnie e pregiudizi. Non esiste alcun controllo. Esiste solo un disorientamento generale.

Nella comunicazione del web la situazione è più drammatica. Qui c'è davvero la perdita di ogni controllo, anzi qui la verità viene trasformata in fantasia o in delirio causando lo smarrimento più totale. Questa del web è una pericolosa comunicazione particolarmente fruita dai nativi digitali ed è molto più violenta e virulenta perché aggredisce i sentimenti genuini e le sensibilità delle persone. Talvolta è una comunicazione distruttiva della stessa dignità dell'uomo.

C'è un'arroganza anche nel potere. Particolarmente quello politico viene vissuto come sopraffazione e inganno e non come servizio. La sovraesposizione del mondo politico sui media offre un'immagine deprimente degli uomini al potere, che sono poi lo specchio della società che li ha promossi. Si tratta molto spesso di una testimonianza negativa, di un modello comportamentale deplorabile. C'è un arrivismo che non conosce limiti.

Siamo ben lontani da quella formidabile considerazione della politica come "il più alto esercizio di carità." Gli scontri violenti e aggressivi quando giunge l'ora della competizione elettorale, corredati di minacce e tentativi più o meno leciti di delegittimare l'avversario, denunciano la concezione del potere come pura conquista di privilegi. Il posto di comando

diviene strumento di arricchimento personale. Perciò ho spesso pensato che il potere è una droga che crea dipendenza e a cui poi difficilmente si riesce a rinunciare.

La politica deve riconquistare credibilità riappropriandosi del suo significato originario così ben espresso da Socrate. Essa deve esprimere sul suo palcoscenico, sovraesposto oggi più di ieri, i valori dell'onestà e del bene comune. Non può ostentare una sua eccessiva immagine quasi che essa fosse l'espressione compiuta ed esaustiva della vita stessa.

Un illuminato politico contemporaneo diceva che la politica non è tutta la vita, ma solo una parte di essa. Perciò la politica aveva necessariamente un suo limite che implicava moderazione, umiltà, pensosità nel dibattere e risolvere i problemi della collettività. Giuseppe Dossetti si preoccupava di sciogliere il dubbio se la politica fosse un impegno professionale remunerabile o piuttosto un servizio gratuito di alto significato. Don Lorenzo Milani parlava della politica come confronto condiviso nel risolvere i problemi e specificava: “- Risolvere un problema da solo è egoismo, risolverlo insieme è politica.”

Di queste argomentazioni non esiste più nemmeno l'ombra. All'opposto si vive la politica in maniera superficiale fino a farsi intrappolare in situazioni di gravi compromessi e spesso di azioni corruttive disarmanti. Una distanza abissale dai grandi statisti che proponevano soluzioni ai problemi senza considerare i possibili vantaggi elettorali.

Questa evidente attuale deriva della politica discende dall'idea che invece la politica sia tutta la vita. Così oggi viene proposta nel vissuto collettivo, un professionismo di bassa qualità, privo di meriti e abbondante di demeriti. E così si giustifica il conseguente alto livello di litigiosità come fosse una partita da vincere a tutti i costi. I posti del comando sono presentati come la massima delle ambizioni.

Data l'eccessiva esposizione mediatica la politica è divenuta dunque un modello assolutamente negativo, con inevitabile grave influenza, particolarmente sui giovani.

Nella proliferazione di partiti politici contrassegnati dal nome di un leader si è smarrita la strada di un indispensabile riferimento ideale preminente rispetto ad una identità individuale. Si è così inaugurato un neo-cesarismo in linea con l'idea di un uomo forte, sano, vincente, fortunato, eroe, capace di reggere il destino di un popolo. Insomma, un ideale di onnipotenza con capacità salvifiche. I contrassegni dei partiti si fregiano di evidenziare nome e cognome del salvatore di turno. Sono cadute dunque le ideologie e la società intera si è specchiata identificandosi in queste figure pseudo-carismatiche. Penso che nell'agire politico un qualche riferimento ideale, una qualche ispirazione dovrà pur esserci, perché il bene di una comunità non è solo quello materiale, ma anche quello di un equilibrio psichico che si misura e si rapporta forzatamente all'ambiente circostante. Il progresso e lo sviluppo non sempre coincidono.

La politica potrà dunque riconquistare un suo primato se sarà in grado di recuperare la credibilità che le appartiene. In un nuovo mondo essa deve esprimere innanzitutto i valori fondanti di una società giusta. E per essere giusta la società non può proporre l'uomo su un piedistallo, dominatore unico dell'ecosistema che lo contiene, abilitato a deturpare l'equilibrio originario, derogando perfino alla sua stessa salute e pregiudicando quella delle generazioni future. Si è andato spegnendo nel tempo il senso della dimensione assembleare e delle decisioni collegiali che producono confronto e capacità di mediazione.

Esiste anche un limite che doveva essere invalicabile e che invece l'uomo onnipotente ha valicato; è quello dell'ecosistema. Il coronavirus ha punito molto severamente

l'uomo mettendolo in prigione, in isolamento, gli ha tolto simbolicamente il fiato, con la grave sindrome respiratoria che provoca, e ha ridato al contrario un po' di fiato all'ecosistema. Suggerive le immagini satellitari del nostro pianeta a pochi mesi dall'esordio della pandemia.

La terra ha ripreso il suo volto e le città si sono ripulite restituendo una doverosa visibilità ai propri tesori, prima avvolti dallo smog. I fiumi e i mari sono tornati ad acque limpide. La fauna, molte volte ricacciata in ambienti sempre più angusti, ha riconquistato il proprio posto. Anzi, qualche animale selvatico ha invaso l'habitat dell'uomo festeggiando una libertà mai conosciuta finora.

L'inaspettata lezione della pandemia dovrà essere recepita nella sua provvidenzialità. L'uomo è semplicemente un ospite della terra. Deve rispettarla utilizzando le sue risorse nella maniera meno arrogante, deve compiere le proprie attività antepoendo sempre ai propri esclusivi interessi la massima considerazione e cura dell'ambiente.

Molte volte è stato declamato questo dovere, ma davvero poche volte è stato osservato. In nome di un falso progresso si è legittimata ogni azione di devastazione. Ora il coronavirus ci ha fatto vedere come può cambiare il mondo con la sospensione di tutte le attività dell'uomo. Ci ha dato una dimostrazione che non possiamo ignorare.

Ora nel nuovo mondo dovremo anche tener conto di questo. Non sarà più possibile battere i vecchi sentieri dell'incoscienza. Se tutto davvero dovrà "andar bene" bisognerà che venga promosso anche un giusto cambiamento culturale, una nuova sensibilità nei confronti dell'ecosistema.

Il suo equilibrio si interfaccia inevitabilmente con l'equilibrio psico-fisico dell'uomo. Non può esistere il secondo senza che sia preservato il primo.

L'abuso di sostanze psicotrope contro la cultura del limite

È emblematico, ma soprattutto inevitabile che si diffonda l'uso di sostanze psicotrope in un mondo dominato dalla pedagogia dell'onnipotenza. In realtà, la necessità di auto-affermazione dell'uomo, nell'ottica delle sue illimitate capacità che lo prefigurano il dio di una religione laica, implica l'utilizzo di ogni mezzo per raggiungere la vetta della massima performance.

Mi si obietterà che le droghe sono sempre esistite. È vero. Fin da sempre l'uomo ha cercato nel mondo vegetale qualcosa che lo sostenesse nella sua fatica o che inebriasse la sua mente. In fondo tante sostanze sono state già individuate nel corso dei secoli. Ma non si può dire che quell'uso somigliasse a quello dei giorni nostri. Un contadino colombiano che mastica le foglie di coca poco somiglia all'adolescente di oggi che usa la sostanza per un puro sballo.

Nel mondo globalizzato di oggi si è rivelato insufficiente anche il mondo vegetale e si è cercato in un anonimo e modesto laboratorio chimico qualcosa di artificiale che potesse sopravanzare l'effetto insoddisfacente delle classiche droghe. Così queste ultime non sono state affatto abbandonate, ma sono state integrate da quelle, in una miscela esplosiva capace di annientare la mente e la coscienza.

Le sostanze di abuso possono essere stimolanti o tranquillanti. Il loro uso è agevolato selettivamente da uno stato di ansia o da una condizione depressiva. Esiste tuttavia una situazione di specie che influenza le due opzioni. In periodo storico legato ad una società turbolenta e in crisi, alla

ricerca di nuove frontiere, l'ansia crescente fa optare per un sedativo come l'eroina. In periodi di collettive delusioni, di sensi di frustrazione e di angosce esistenziali si prediligono le sostanze stimolanti come la cocaina.

In questo periodo contrassegnato dalla pedagogia dell'onnipotenza e quindi da un conflitto emergente tra aspettative inconsce e realtà esistenziale è risultato prevalente un diffuso sentimento depressivo. Nel tentativo di sanare questo scompenso timico si è preferito usare piuttosto le sostanze stimolanti. C'è infatti un crescente uso di cocaina tra le nuove generazioni e non esiste da parte delle Istituzioni la possibilità di alcun controllo di tipo epidemiologico. Essa è divenuta una droga cosiddetta ricreazionale e la si assume spesso accompagnandola con l'assunzione di sostanze alcoliche.

È superfluo sottolineare che la stessa definizione di droga ricreazionale suggerisce un atteggiamento quasi assolutorio della sostanza. Così come l'uso precoce e smodato di alcol sembra essere entrato in una moda diffusa che fa trendy particolarmente tra le fasce giovanili. Esiste anche un nuovo modo di utilizzare l'alcol denominato con un termine anglosassone binge drinking. Si tratta dell'assunzione di alcolici concentrata in un tempo limitato fino a raggiungere subito lo stato di ubriachezza.

Questa modalità sembra essere al momento sempre più prediletta dagli adolescenti e rappresenta il bisogno compulsivo di spegnere la mente quasi per distaccarsi dalla realtà. Non si può non riconoscere in questa pratica un intento inconscio di autopunizione o addirittura un latente impulso suicidario. Aspetti questi di una condizione depressiva subclinica che si origina nel disincanto di una realtà inaccettabile.

L'effetto euforizzante, ma anche disinibente, delle

sostanze psicostimolanti occupa soltanto la fase iniziale dell'assunzione. Insorge poi un progressivo calo di umore che può raggiungere la connotazione di un disturbo affettivo maggiore con la presenza di deliri ed allucinazioni. Ciò avviene particolarmente nell'uso di cocaina. Spesso il delirio che si presenta è di tipo persecutorio ed autosvalutativo con gravi sentimenti di colpa che possono giungere a produrre talvolta una franca ideazione suicidaria.

In molti giovani in cui è presente una personalità borderline, oggi molto diffusa, può emergere clinicamente, a seguito dell'assunzione di cocaina e alcol, un nucleo psicotico che impone delle diagnosi differenziali non sempre agevoli.

Il discorso si fa drammatico se si considerano le droghe sintetiche, sempre più varie e sempre più potenti nella loro composizione. I quadri clinici che emergono sono complessi, polimorfi e presentano obiettive difficoltà di diagnosi e cura.

Nei confronti delle droghe sintetiche è estremamente difficile effettuare controlli né di tipo epidemiologico da parte delle strutture sanitarie, né di tipo repressivo da parte degli organi istituzionali di controllo. Sono sostanze che inducono importanti variazioni del tono dell'umore e contestualmente alterano gravemente lo stato di vigilanza, la percezione della realtà e le capacità critiche. Ma comportano anche disfunzioni di vari organi e apparati, primo fra tutti il sistema cardio-circolatorio. Inibiscono il senso di fame e di stanchezza.

Insomma, sono queste le droghe che maggiormente potenziano il sentimento di onnipotenza in linea con la cultura corrente ed esaltano le capacità prestazionali. Ma come per tutte le sostanze di abuso gli effetti tardivi sono all'opposto e spesso devastanti in maniera irreversibile.

Non ritengo opportuno aggiungere altro. Sarebbero tante

le considerazioni da fare, ma in questo contesto credo che valga la pena evidenziare soltanto che l'uso di sostanze psicotrope in ogni caso ha un indubbio correlato con la esasperata ricerca di una performance prestazionale e sociale che l'uomo nella sua indomita e balorda presunzione cerca disperatamente di raggiungere.

Tutte le droghe, in ogni caso, consentono a chi ne fa uso di scalare la montagna dell'edonismo e del piacere obliterando le eventuali vicissitudini dolorose che inevitabilmente si presentano. Nella prima fase del loro uso, quella che molti hanno inteso soprannominare la luna di miele, è davvero intensa la suggestione di poter sconfiggere definitivamente la sofferenza di una amara e difficile quotidianità. Successivamente il tragico equivoco si dissolve nello sviluppo della tolleranza individuale che richiede continue rimodulazioni quantitative delle sostanze, fino ad uno stato di reale schiavitù.

In definitiva, l'uomo contemporaneo ha così intrapreso con l'uso delle droghe, il crinale pericoloso di un'ossessiva ricerca delle sue performance a tutti i costi, spinto da una non tanto latente megalomania, fra condizionamenti e competitività. E in questo crinale si lascia scivolare verso un auto annientamento, un lento suicidio, un profondo senso di colpa e di fallimento, una fatale dissociazione dall'alterità.

Ho somigliato le droghe al frutto proibito del racconto biblico. La loro conoscenza segna un evento che resta nei circuiti neuronali della memoria e a fronte di un minimo ostacolo appare come la chiave fortunosa e provvidenziale in grado di eliminare il dolore esistenziale.

Un tragico equivoco a cui sono esposti maggiormente i ragazzi in età evolutiva. Al mondo degli adulti sarebbe toccato il compito di testimoniare una rotta diversa nell'orizzonte progettuale, un sentiero dove sofferenza e delusioni sono

il giusto stimolo per combattere, per non arrendersi, per sviluppare la grinta utile a raggiungere i propri obiettivi.

Al mondo degli adulti toccherebbe ancora di insegnare alle nuove generazioni che il cervello umano ha un suo funzionamento fisiologico di grande precisione e di grande equilibrio. I sistemi neuronali possiedono un fine equilibrio che finiscono per guidare il comportamento umano ad azioni finalistiche e utili al pieno benessere psico-fisico. Starare questo equilibrio vuol dire sovvertire il funzionamento globale della persona e soprattutto sconvolgere, forse per sempre, l'indicibile complessità dell'universo emozionale.

Questa pandemia ha da dire qualcosa ai consumatori di sostanze d'abuso, a quelli che hanno creduto e credono che una sostanza può ingannare il delicato equilibrio del nostro sistema dopaminergico e piegarlo a disconoscere le fragilità e i piccoli fallimenti, giovandosi di un apporto estraneo e ingannevole. Ci sbatte in faccia la malattia e la morte. Ci impone il senso della precarietà della vita. Ci stimola ad attendere a quel recupero di valori intramontabili, primo fra tutti la solidarietà. C'è in questo specifico valore il riconoscimento dell'alterità che si avvicina a noi con il suo volto il più umano possibile, con le sue ferite che tanto somigliano alle nostre ferite. Nasce qui il bisogno della condivisione che non è una partecipazione stantia ma una profonda empatia in cui la reciprocità segna, a un tempo, possesso e confine del possesso.

La pandemia fa tutto questo a dispetto delle nostre strade deserte e della nostra condizione di clausura. Sì, proprio clausura, quella che alimenta la capacità di riflessione e di contemplazione. Non ci sentiamo più confinati. Non ci pesa più il senso di solitudine che dominava il nostro spirito mentre correvamo per strade affollate, inquieti, di fretta, annoiati, in cerca di chissà cosa. Il coronavirus ci ha fatti

riparare sull'arca da dove scendendo dovremo ricostruire un mondo nuovo, più a misura d'uomo, cioè più a misura del nostro ineludibile limite.

Ripopoleremo le strade che erano rimaste deserte, con un grande vantaggio di cui tutti si sono accorti: nel periodo della quarantena sono scomparsi i morti per incidente stradale. Erano tanti. Talvolta un bollettino quotidiano di guerra. Forse anche quel caos che l'uomo aveva creato bisogna reconsiderarlo. Ho osservato che spesso le modalità di guida sembravano denunciare il senso ameno e disincantato della vita, quasi una balorda leggerezza di fronte l'evenienza di un possibile incidente, forse addirittura un inconscio desiderio di suicidio. E il traffico insostenibile, le lunghe code di auto, l'impossibilità di assolvere gli impegni della quotidianità nelle città divenute invivibili.

Anche qui, poi, un'incredibile e divagata aggressione all'ecosistema. Ci rimane il sospetto che la deturpazione dell'aria con massimi livelli di particolato abbia una qualche responsabilità nell'agevolare la diffusione del virus.

In un delirio di esuberante grandezza finora ha trovato poco spazio la preoccupazione del futuro della terra e di cosa lasceremo alle nuove generazioni. L'orgoglio eccessivo nelle proprie infinite capacità indubbiamente partorisce l'egoismo. E l'egoismo è per sé stesso noncurante della alterità, la ignora semplicemente come se non le appartenesse.

Il coronavirus incredibilmente ci ha imposto questo "Noi" così sofferente e così vicino. Questo Noi fatto di persone che si sono date agli altri fino al supremo sacrificio della morte. Penso oggi ai miei colleghi che hanno aiutato i malati fino allo stremo, hanno dato loro farmaci e conforto. Hanno regalato un ultimo sorriso a chi moriva da solo, l'ultima tenerezza di un mondo un po' ingrato. Poi hanno finito essi stessi a giacere su quei letti di morte, fatti pazienti indifesi, e sono andati via

per sempre, da eroi. Al punto in cui eravamo giunti forse avevamo bisogno proprio di questi eroi per riformulare su di essi e non sulle nostre presunzioni la nostra progettualità.

Il mondo aveva bisogno di capire che per essere eroi è sufficiente fare il proprio dovere fino alla fine. Per questi medici eroi il giuramento di Ippocrate non era una formalità. Era un vincolo da rispettare a costo del proprio sacrificio. Il mondo che verrà avrà ben impresso nella mente l'immagine di questi martiri del nostro mondo bizzarro, ma tuttavia con qualche tesoro nascosto fra le sue viscere. Essi dovranno restare nella nostra storia, nella nostra memoria perché sono loro che potranno offrirci la giusta direzione del nostro cammino da qui in poi.

Per essere eroi non sono necessarie le grandi gesta. Forse in questo la storia ci ha un po' tratto in inganno. Abbiamo visto sui libri, a volte enfatizzate oltre misura, figure di persone che hanno vinto in guerre sanguinose, che hanno scoperto con un ingegno singolare verità dell'universo fisico, chimico, umano, che hanno fatto conquiste di sapere e di capacità espressive. Abbiamo idealizzato queste figure perché appartengono a un passato più o meno lontano. Le abbiamo quasi trasfigurate e poste al di sopra di quel capitale umano fatto di persone semplici e senza pretese.

Ma esistono eroi che non fanno la storia perché spesso il bene si dimentica. Entrano nella storia a torto personaggi che si sono contraddistinti nel male, che hanno compiuto crimini efferati. Quelli invece che operano il bene, ahimè, non fanno audience.

Eppure, sono questi piccoli grandi eroi che devono essere presenti nella nostra coscienza. Eroi come questi medici che nel silenzio di un lugubre reparto di ospedale sono divenuti martiri per amore. Non conosciamo nemmeno il loro nome. Eppure, sono stati grandi anche per questo loro anonimato.

È questa una incredibile e meravigliosa lezione di umiltà e di generosità che voglio augurarmi sappia mordere la nostra coscienza e ci prepari ad un mondo diverso, cambiato, più generoso e solidale rispetto quell'uomo borioso intercettato qualche mese fa nel suo delirio da un invisibile e inconsistente filamento proteico chiamato coronavirus.

Quali obiettivi per la generazione coronavirus

Alla fine di questa quarantena sbarcheremo dall'arca profondamente cambiati. Saranno forse soprattutto i giovani a sentirsi diversi. O forse no. Presi forse dalla smania di esorcizzare la lunga forzata prigionia, il severo isolamento, il distanziamento sociale, prenderanno a incontrarsi per strada sfidando il virus. A dispetto della sua diffusione proveranno a fare assembramento nei loro luoghi abituali di aggregazione con la fretta di riprendersi in mano la vita che hanno dovuto improvvisamente stravolgere qualche mese fa.

Non è poi così strano che non ci si fidi molto del cambiamento. C'è un elemento di imponderabilità che fa preferire il già conosciuto, il già sperimentato. Il futuro fa paura. Ma dovranno essere proprio questi giovani a realizzare il cambiamento. Toccherà a loro il compito di riorganizzare questo mondo nuovo.

Già nell'enfasi e nella baldanza dell'entusiasmo quella generazione di adolescenti che si erano costituiti in movimento si erano fatti avanti in questi anni a difendere il pianeta insultato dal progresso tecnologico. Hanno manifestato una particolare sensibilità ai temi dell'ambiente e della natura. Più che i giovani sono stati loro, gli adolescenti, quelli che sono scesi nelle piazze a manifestare. Ma il mondo degli adulti li ha snobbati pensando di più al progresso tecnologico che al corretto sviluppo dell'uomo inteso come salvaguardia prioritaria della sua salute.

La società nel suo insieme, rappresentata dai cosiddetti

potenti della terra, si è voltata dall'altra parte pensando di essere nel giusto. Ma arroganza e presunzione non pagano. Alla fine, era giusto e doveroso ascoltarli questi ragazzi. Ora decisamente avranno in mano, dopo questa pandemia, qualche ragione di più.

Nella loro contestazione per una giusta causa abbiamo letto un ben più ampio disagio nei confronti di questa improvvida cultura che ci ha resi gonfi di noi stessi e delle nostre capacità, saccenti, spregiudicati oltre ogni limite. Abbiamo saputo instillare bene nel passato in questi adolescenti i valori di questo nostro mondo svuotato delle sue potenziali ricchezze naturali e valoriali. Senza che essi si rendessero conto abbiamo insinuato nel loro animo che è bello avere tutto e che la grandezza di un uomo si misura con quello che ha e non con quello che è. Hanno assorbito fatalmente il nostro stile di vita. Ma dentro la loro coscienza sta nascendo per fortuna una sensibilità nuova. Questa è senza dubbio l'ora della crisi e del ripensamento.

Alla sicumera derivante da un orgoglioso e spavaldo sentimento di strapotere si va sostituendo lentamente la paura, il terrore della malattia e della morte. Per difendersi si mettono spasmodicamente in atto strategie di tutela che si vanno identificando con i comportamenti ossessivi dell'evitamento.

I guanti sono stati resi obbligatori e così anche le mascherine. Il lavaggio delle mani ha assunto i medesimi connotati del disturbo ossessivo-compulsivo. La suggestione dell'incontro è spogliata da quella fisicità della stretta di mano, dell'abbraccio, del bacio. Espressioni queste che nel loro essere inibiti ipotecano in qualche modo gli aspetti relazionali più significativi e più carichi di simbolismo.

Perciò l'inquietudine regna e si diffonde peggio del virus e sono già in molti a prevedere che forse quando saremo

scesi dall'arca ci aggredirà una nuova pandemia, quella del disturbo mentale. Sarà difficile questa volta pensare a un vaccino per prevenirla. Gli scienziati si affanneranno a cercare nei loro laboratori una risposta. Ma niente da fare, non potranno mai trovarla tra provette e pipette. Né ci saranno protocolli farmacologici utili allo scopo.

Gli anticorpi della cultura dell'onnipotenza si dovranno coltivare, e con fatica, con il progredire degli anni soltanto attraverso la cultura del ridimensionamento delle umane velleità. E sarà un duro esercizio, particolarmente per le fasce giovanili gravate già da altri problemi esistenziali. Bisognerà sviluppare una resilienza che potrà comunque garantire il superamento degli ostacoli che questo tempo ci ha messo davanti.

Forse ci può dare una mano proprio questa pandemia che, seppure potrà giungere a soluzione, ancora per lungo tempo ci costringerà ad andare in giro con guanti e mascherine. Sarà come avere simbolicamente la bocca impedita al dialogo e inibita nei suoi fisiologici atti respiratori. Addirittura talvolta impedirà perfino il riconoscimento tra persone, provocando anche qualche malinteso di troppo. Si potrà scoprire una soluzione servendosi di ciò che rimane scoperto e utilizzabile.

Si dovrà assegnare un ruolo agli occhi e delegarli ad una comunicazione diversa, privata ormai simbolicamente di parole. Forse sarà provvidenziale che mancheranno proprio le parole. Troppe siamo abituati a dirne e sempre con la presunzione di imporre le nostre ragioni. Il silenzio sarà la giusta cornice per un dialogo diverso. Gli occhi che distillano lacrime, che sorridono, che esprimono affetto e in qualche occasione amore. Gli occhi trasmettono emozioni e mantengono in vita l'impareggiabile dote della relazione e della potenzialità dialogica. Gli occhi sanno misurarsi con

gli altri occhi calcolando bene la distanza che li separa. Così la relazione si potrà compiere nel nome di una reciprocità che è la cifra del normale equilibrio psichico.

Se particolarmente i giovani sapranno convertire l'intero impianto relazionale assoggettandolo all'incontro fisico e non a quello virtuale, allora si creerà spontaneamente lo spazio di questa nostra natura indifesa, fragile, limitata. La pandemia non sarà trascorsa invano. Sarà stata una opportuna lezione anche per la generazione coronavirus.

Certo, ci attenderanno difficoltà aggiuntive. I nostri giovani avranno nel nuovo mondo meno nonni da cui attingere conoscenza della loro storia e delle loro radici. Voglio ancora una volta ribadire che è stata una perdita irreparabile quella dei nonni. Ce li siamo in effetti fatti sfuggire. La pandemia del coronavirus ce li ha sottratti per sempre. Eppure, questi giovani dovranno attendere a costruire il loro futuro con nuove modalità di lavoro, con nuovi modi di muoversi, con nuovi e originali strumenti di comunicazione, nuovi stili e nuovi contesti.

Basti pensare al forzato ampliamento dello smart working che avvantaggia sì il lavoro perché riduce gli spostamenti, evita incidenti stradali, agevola la permanenza in casa e preserva dall'eccessivo inquinamento ambientale, ma nello stesso tempo suggerisce l'idea di un rischioso confinamento che finisce con l'impoverire le relazioni. La comunicazione virtuale è una risorsa per mille aspetti, ma di contro sarà la relazione a soffrirne, quella autentica che recluta e utilizza tutte le potenzialità emozionali della persona. E in più la forma virtuale appare consensuale ai rischi di un pericoloso solipsismo.

Forse questi giovani dovranno recuperare primariamente il senso della trascendenza per scoprire nuove motivazioni ai loro impegni e ai loro sforzi. Indubbia ed ampiamente

acclarata la ricaduta di un mondo immanentista sul liberismo, sui problemi esistenziali, sulle inquietudini, sugli smarrimenti, sugli eventi a cui non è facile dare una risposta. Ai giovani tocca rafforzare la loro curiosità, il loro entusiasmo congenito, le loro giuste richieste, per scoprire un futuro che può e deve essere in ogni caso diverso da ciò che è stato il passato.

Intravedo questi nuovi percorsi in tanti ragazzi che nel nostro mondo hanno iniziato a fare scelte radicali e più coerenti rispetto agli adulti. Non sarà agevole uscire dal pantano del materialismo e dal consumismo esasperato. Ma forse per il mondo giovanile sarà più naturale trovare sbocchi e sentieri diversi. Magari potrà rendersi evidente al loro orizzonte quella impercettibile luce della trascendenza capace di rendere forte chi è debole e gioioso chi soffre.

Ecco, io sono convinto che la generazione coronavirus contiene in sé il germe di una rinascita. Questo germe sembra essersi fatto più evidente nel tempo duro della quarantena, nella condizione di una reclusione forzata, nell'esercizio di una riflessione aggiuntiva che il mondo dell'onnipotenza non aveva certo agevolato. Riconoscere questo germe e farlo maturare è il compito di tutti, di una società nuova scampata al diluvio perché rifugiata sull'arca della salvezza.

Una pandemia di queste proporzioni forse potrà resettare, come si dice in gergo informatico, l'hardware stracolmo di virus della nostra vita, per ricostituirlo di nuovi software più funzionali a questa nostra dimensione esistenziale.

Il software del senso ultimo delle cose dovrà assumere una posizione centrale di guida per tutti gli altri programmi. Ma bisogna fare attenzione a non considerare la vita rigidamente stretta in un protocollo informatico indeformabile e imm modificabile. La vita non può essere una retta euclidea. Vedo i giovani inclini ad utilizzare un metro troppo rigoroso

e irrigidito nella valutazione delle loro vicende. Così come la loro grafia.

Noto da tempo che i giovani scrivono preferenzialmente con caratteri maiuscoli, schematici, ossessivamente appiattiti su una sollevata omologazione che sottrae responsabilità e colpe. Invece sarà utile ritornare alla vecchia grafia, sinuosa, ricercata, differenziata, talvolta incerta e sporca di macchie, a rappresentare con le sue linee curve l'incertezza e l'insuperata fragilità dell'esistenza. Come dire scendere un gradino più in basso per riprendersi la normalità della vita che è dubbiosità, imprevedibilità e fatica, rischio di sporcarsi, di cadere e riuscire poi a sollevarsi. Lasciarsi alle spalle l'egoismo e la diffidenza e vivere nella gioiosa reciprocità con l'altro.

Bisognerà tornare ad un recupero, seppur doloroso, di una visione più giusta nella quale dovrà trasparire l'irriducibile senso di incertezza e la coscienza del limite che non contravvengono la grandezza dell'uomo, ma la esaltano ancora di più.

Questa è la corretta e meravigliosa visione dell'esistenza nella sua imponderabilità. Questa è la visione di cui per primi i giovani dovranno saper appropriarsi, e magari farne argomento per una loro edificante lezione, questa volta rivolta agli adulti.

La via della fede

In questo tempo di pandemia ho avuto la netta sensazione che tra tante nuove emozioni si sia risvegliato negli animi anche un chiaro sentimento religioso. Ho potuto notare che il diniego imposto ai credenti praticanti di frequentare le chiese abbia finito con il potenziare un bisogno diffuso di preghiera.

Naturalmente l'istituzione ecclesiastica ha subito trovato nei media il veicolo ideale per sopperire a questa improvvisa interruzione dei riti liturgici in forma assembleare. La TV, lo streaming, YouTube hanno offerto in alternativa un servizio che può definirsi "a domicilio".

Il tempo sospeso di una clausura universale è divenuto così il tempo della riflessione, del silenzio, ma anche di un esteso bisogno di avvicinarsi a quella fin qua trascurata dimensione trascendente. Lo si è visto in occasione di quella indimenticabile serata quando il Papa Francesco si è fatto promotore di una preghiera universale trasmessa in mondovisione. La piazza San Pietro era deserta. Sotto un cielo plumbeo che a tratti faceva cadere una sottile pioggia il Pontefice da solo avanzava incerto e stanco, verso l'altare posto davanti alla facciata della basilica. Lungo la storia della Chiesa non era mai stata vista una celebrazione di preghiera come questa.

A quella visione di una piazza completamente vuota faceva contrasto la folla immensa davanti alle TV di tutto il mondo. Aleggiava all'interno di quel colonnato, che pareva voler stringere in un grande abbraccio l'umanità sofferente,

un'atmosfera di mistero. L'uomo di fronte l'incubo della malattia e della morte si scopriva fragile e indifeso. In quella figura solitaria e quasi claudicante del Papa che implorava la fine della pandemia sentiva di potersi identificare pienamente. Era come se d'un tratto si fosse spento completamente quel sentimento di orgoglio e di sfida dell'uomo-dio nei confronti con il Dio trascendente. In un silenzio surreale echeggiavano le parole del Santo Padre:

“-Fitte tenebre si sono addensate sulle nostre piazze, strade e città. Si sono impadronite delle nostre vite riempiendo tutto di un silenzio assordante e di un vuoto desolante e ci siamo ritrovati impauriti e smarriti, presi alla sprovvista da una tempesta inaspettata e furiosa. Ci siamo resi conto di trovarci sulla stessa barca, tutti fragili e disorientati, ma nello stesso tempo importanti e necessari, tutti chiamati a remare insieme.”

Altra occasione storica è stata quella improvvisa visione televisiva di Papa Francesco a piedi per le strade vuote di Roma diretto verso la Chiesa di San Marcello al Corso, anche là per ripetere la sua preghiera per la fine della pandemia. Segnali forti per un mondo costernato e intimorito.

Non è affatto marginale che la Chiesa nella persona del suo alto rappresentante abbia voluto portare alla visione del mondo intero l'immagine dell'antico Crocefisso ligneo di San Marcello che intervenne miracolosamente a salvare il popolo romano da una grave pestilenza. Questo stesso Crocefisso qualche anno prima era scampato, unico oggetto, al devastante incendio della Chiesa che lo conteneva. Di grande suggestione quel volto umano trasfigurato dal dolore in una espressione incredibile di accettazione e rassegnazione.

È parso così che questo tempo del castigo, questo tempo che molti hanno definito sospeso, abbia imprevedibilmente

stimolato attraverso quell'effigie del Cristo morente sulla Croce quel senso profondo della trascendenza che pure era nascosto tra le pieghe di una società laica e rigorosamente immanentista nei suoi stili di vita.

Del resto, il bisogno di Dio è stato sempre ampiamente dichiarato anche da tutti coloro che dicevano di non credere. “- Prego – diceva il poeta ateo Giorgio Caproni – non perché Dio esiste, ma perché Dio esista.” Il bisogno di Dio non ha cessato di essere avvertito nemmeno nel tempo del più esasperato materialismo. Nietzsche aveva proclamato la morte di Dio e quindi indirettamente ne aveva riconosciuto l'esistenza.

Ma questo bisogno che sembra farsi strada maggiormente nei momenti di sofferenza è invece sempre presente nell'animo umano in una irriducibile, mai sopita aspirazione al superamento dell'angoscia esistenziale.

Anche nella più semplice e normale quotidianità affiora l'esigenza di dare un senso a tutti quegli eventi che appaiono senza senso. E il più delle volte viene fuori una risposta che per chi ha fede risulta quantomeno consolatoria.

La verità è che nel tempo della quarantena forse il blocco improvviso di tutte le attività e la strana clausura divenuta quasi interminabile ha favorito nuove e lunghe riflessioni. Ci ha fatto spaventare la velocità del contagio e soprattutto il quotidiano crescente numero di vittime. Di fronte questo spettacolo desolante, costretti in una inaspettata prigionia, abbiamo lasciata aperta sul mondo la finestra dei media per osservare se vi fosse qualche segnale di fine del diluvio. Speravamo di scorgere all'improvviso quel ramoscello di ulivo che segnasse il termine della sofferenza.

I dati auditel sulle cerimonie religiose ovviamente sono stati al di sopra di tutte le aspettative. Nella intimità delle nostre case la sintonizzazione sui media che trasmettevano

momenti liturgici di preghiera è stata crescente in modo esponenziale. Lo dimostra il fatto che anche i canali minori avevano nella giornata manifestazioni devozionali, primo su tutti il Santo Rosario.

Il momento forse più seguito e più significativo è stata la celebrazione al mattino della Messa di Papa Francesco, ripresa contemporaneamente da più emittenti. Un evento davvero inedito se si considera che mai si era verificato che un Pontefice celebrasse la Messa in una forma semplice e informale, con due o tre partecipanti, dalla modesta e spartana cappella della casa Santa Marta.

Molti hanno plaudito all'iniziativa, ma molti ancora sono stati presi dalla curiosità di vedere il Papa celebrare il rito religioso con una grande semplicità come il parroco di una sperduta periferia del mondo.

In realtà, la profonda innovazione della vita della Chiesa promossa da Papa Francesco, al di là della contingente pandemia, si è accompagnata fin dall'inizio ad un magistero improntato alla semplicità francescana e ad una visione teologica con un più forte accento pastorale.

La predicazione di Francesco predilige l'aspetto misericordioso di Dio, il prevalere del suo amore per le creature pur nella loro comprensibile fragilità. Questa visione teologica più comprensiva della condizione umana ha certamente attirato molte persone che si erano allontanate da una Chiesa più severa ed intransigente, oltre che afflitta da gravi problemi di carattere morale al suo interno.

Nella liturgia della parola della Messa mattutina del Papa questi aspetti pastorali sono divenuti più evidenti. Una celebrazione della durata di poco più di mezz'ora, con in appendice un momento di adorazione del Santissimo. La semplicità del rito si è accompagnata ad una catechesi elementare, priva di ambizione letteraria, contenuta ed umile.

Eravamo abituati ad ascoltare i discorsi papali nella loro forma magistrale rigorosamente strutturata secondo un preventivo esame dei loro contenuti e all'interno di sontuose cerimonie ufficiali. Questa modalità del tutto originale ed inedita ha attratto molte coscienze, e così la Messa dalla cappella di Santa Marta è divenuta un appuntamento fisso per tanta gente.

La grande novità di questo evento non si è dunque fermata agli aspetti formali. È emersa con grande evidenza la novità di una catechesi di Papa Francesco inaugurata già fin dalla sua elezione. Una catechesi semplice, disadorna, adatta alle persone più povere anche culturalmente.

L'originalità di questa nuova Chiesa è nel messaggio cristiano di grande ottimismo rispetto al destino dell'uomo che è stato già incluso, e in via definitiva, nel grande progetto redentivo del Cristo.

Questa riaffermazione sembra voler opporsi frontalmente alla pedagogia dell'onnipotenza avanzata dalla cultura contemporanea e riproporre con forza la cultura del limite: l'uomo ha bisogno di Dio. Ed Egli è pronto a metterlo in salvo con la sua infinita misericordia, a patto che riconosca la sua debolezza.

La centralità del rapporto di amore uomo-Dio ha oscurato in un certo senso una lunga tradizione ecclesiale che ha invece enfatizzato l'aspetto dell'uomo che pecca e del tribunale divino che è predisposto ad una immediata e conseguente punizione.

Nella catechesi di Papa Francesco è esaltato invece l'aspetto religioso della gioia che nasce proprio dall'ottimismo cristiano del perdono nei confronti della debolezza della creatura umana. Del resto, nell'interrogativo legittimo dell'Apostolo Paolo: “- Di cosa posso vantarmi se non della mia debolezza?” è racchiuso pienamente questo concetto

della colpa che è addirittura vanto, che è motivo di maggior visibilità del progetto di amore di Dio verso l'uomo.

Mi ha molto colpito il fatto che in ogni quotidiana celebrazione liturgica di Papa Francesco sono state ripetute sempre all'inizio tre espressioni suggestive dell'ottimismo cristiano.

“- Cristo che sei venuto non per condannare ma per perdonare.

Cristo che fai festa per ogni peccatore pentito.

Signore che perdoni molto a chi molto ama.”

C'è in queste tre invocazioni condensato il messaggio forte della Chiesa di oggi che considera l'uomo debole e fragile ma che nella sua capacità di amare trova un pieno riscatto ed una definitiva riabilitazione.

La catechesi di Francesco promuove dunque apertamente la pedagogia del limite e sconfessa in via definitiva la pedagogia dell'onnipotenza. È la nuova primavera della Chiesa che in un tempo di pandemia diventa più visibile all'uomo perché, posto in quarantena, ha possibilità di recepire meglio questo segno dei tempi nuovi.

Nella visione di una evidente fragilità dell'uomo, nel suo riscatto pieno già avvenuto e al quale non resta che aderire semplicemente con l'amore, c'è un messaggio di speranza che offre all'uomo anche una giustificazione a tutte le sue sofferenze, compresa la morte che è suprema sofferenza, ma che inaugura il passaggio verso la trascendenza.

L'irruzione del Cristo nella storia dell'uomo è dunque correlato alla piena assoluzione e riabilitazione dell'uomo e non alla sua condanna. A questo progetto divino non sfugge nessuno. L'umanità viene rappresentata da un gregge che ha ritrovato nel Signore il suo fidato pastore. E se pure una sola pecora se ne allontana, essa diviene oggetto di maggiore preoccupazione e sollecitudine, fino a quando, pentendosi,

non ritorni al suo ovile. È molto forte l'espressione che segnala la festa da parte del Pastore per quella sua pecorella smarrita. Una visione del messaggio evangelico che evoca speranza, gioia e il giustificato ottimismo di una salvezza già compiuta.

La pedagogia di Dio che viene raccontata in modo suggestivo nel Vecchio Testamento e che è rivolta al popolo eletto, prosegue con l'avvento del Cristo in una dimensione dialogica nuova che diviene reale relazione d'amore tra Dio e l'uomo. Una relazione che non è virtuale ma si svolge appunto nel contesto dell'incontro fisico grazie all'incarnazione del Verbo. In effetti Cristo è divenuto per l'uomo il sacramento dell'incontro con Dio. All'interno di questa relazione c'è tutta intera la risposta che Cristo-Uomo dà al Padre a nome dell'umanità, una risposta assolutoria di assunzione della colpa e la conseguente risposta di Dio che integra una misericordia senza limiti. Unico requisito è quella adesione al progetto di salvezza che si identifica con l'amore. Ecco perché la terza espressione assicura che Dio perdona molto a chi molto ama.

C'è qui un possibile richiamo al brano del Vangelo di Luca (Luca 7,36-50) quando Gesù va a pranzo a casa di un fariseo. Là avviene l'incontro con una donna peccatrice, una prostituta, la quale prostrata a terra bacia i piedi del Cristo, li bagna con le sue lacrime e li asciuga con i suoi capelli. Di fronte tale scena il fariseo nel suo rigorismo religioso si scandalizza e sospetta che Gesù non abbia nemmeno intuito di che donna si trattasse. Ma il Maestro, Buon Pastore, ravvisa in quei gesti femminili un segno forte di amore e spiega con una parabola. Chi ha avuto in condono molti peccati ama di più di chi ha avuto condonati pochi peccati. È dunque l'amore l'elemento fondamentale che assolve automaticamente le immancabili colpe legate alla fragilità umana. Anzi, più grandi sono le

colpe e più si è spinti ad amare. Torna alla mente ciò che diceva Sant'Agostino: “- Ama e fai ciò che vuoi”.

La catechesi di Papa Francesco predilige questa visione che dà forte impulso alla speranza cristiana e che riduce enormemente il carico emotivo del senso del peccato. La speranza nasce nel momento in cui l'incontro tra l'uomo e Dio si è realizzato nel segno di una piena ed incontestabile riabilitazione, nell'espressione più esigente dell'amore, e nella comprensione più profonda del male associato alla debolezza della condizione umana. In tale contesto la relazione tra Dio-Padre e l'uomo-figlio diviene così intensa sul piano affettivo tanto da consentire a quest'ultimo perfino di arrabbiarsi con Dio, come farebbe appunto un figlio con il proprio padre.

Papa Francesco esprime questa estrema possibilità di arrabbiarsi da parte dell'uomo rifuggendo dal timore di un fraintendimento che lo esporrebbe al rischio di essere accusato di eresia. Ma è troppo importante concettualmente questo sentimento di amore che intercorre nella relazione uomo-Dio nel momento in cui l'incontro fisico si è realizzato con il suo ingresso nella storia dell'umanità attraverso il Cristo. Una genitorialità dunque che concepisce perfino possibili sentimenti di animosità senza per questo scalfire minimamente la relazione di amore.

Mi torna alla mente quando nel 1978 Papa Montini si rivolse a Dio quasi con tono di rimprovero per non aver esaudito la sua preghiera che chiedeva l'incolumità per il suo amico Aldo Moro. Non mi sembra dunque peregrina l'idea che l'uomo possa esprimere un risentimento nei confronti di Dio, mettendo a nudo i suoi limiti e il bisogno che ne deriva nel chiedere aiuto al Padre-Dio.

La via della fede può dunque rappresentare in quest'ottica lo sbocco risolutivo ai problemi esistenziali dell'uomo e

alle sue domande ultime, quelle più radicali, quelle che si interrogano su quale sia il senso della sofferenza e della morte. C'è dunque la possibilità di una visione escatologica che varchi i confini dell'orizzonte umano e si protragga oltre, verso la dimensione trascendente con la consapevolezza che i propri limiti e le proprie fragilità e perfino la morte sono l'espressione di un'autentica compartecipazione alle esperienze esistenziali del Cristo.

Proprio in tale espressione c'è la capacità dell'uomo di recuperare il senso del limite, il rischio del "peccato" ed allontanare il presuntuoso sentimento dell'autosufficienza, dell'arroganza, e con essa dell'impeccabilità.

Le vicende umane, la storia dell'uomo intrisa di esperienze dolorose, di delusioni e di una complessiva incapacità di leggere nel mistero della vita, segnano il tempo dell'esistenza terrena, il tempo dell'accettazione.

L'uomo della civiltà tecnologica che aveva smarrito il sentiero della trascendenza era giunto a smentire il Dio-giudice, ma anche il Dio della Croce. Il peccato come segno di debolezza, la sofferenza come segno del limite, erano stati cancellati dal vocabolario celebrativo dell'uomo spavaldo e orgoglioso delle proprie capacità.

Risponde Papa Francesco: "- La mondanità non tollera lo scandalo della Croce." Certo, l'uomo arroccato nella sua presunzione non può giustificare in alcun modo la sofferenza, non può accettare nemmeno che sia stato riabilitato con l'evento morte del Cristo, cioè attraverso la sofferenza. Avrebbe forse preferito che il Figlio di Dio fosse comparso con lo scettro della vittoria e avesse miracolosamente attuato il progetto redentivo con una voce di comando. Come quando resuscitò Lazzaro o la figlia della vedova di Naim. Niente di tutto questo. Ha scelto la via della Croce per giustificare tutte le croci che segnano il sentiero terreno dell'uomo. La

riabilitazione passa inevitabilmente da qui, da queste croci che riproducono la Croce del Calvario e che “cantano” la fragilità umana.

Il coronavirus ha riportato alla luce proprio questa fragilità. Nella sua assoluta inconsistenza strutturale esso simbolicamente ha gridato all'uomo: “- Te la devi tenere la fragilità, ti appartiene, è tua, e sarà tua per sempre. E soltanto con essa potrai scendere dall'arca e considerarti guarito nello spirito più che nel corpo.”

Per questo la pandemia del coronavirus è destinata a segnare un prima e un dopo. L'uomo è rimasto incagliato tra i fili di un evento inaspettato, è stato fatto prigioniero, è stato riportato al suo essere limitato, è stato posto d'autorità dinanzi al mistero della sofferenza umana.

La risposta della fede in una religione dei poveri, degli ultimi, di coloro che sbagliano, è emersa prepotente nella figura di un Papa che ha saputo vestire gli abiti di un curato di campagna e ha saputo promuovere l'ottimismo cristiano della salvezza e dell'amore infinito che la sostiene e la garantisce.

La pedagogia del limite nella pandemia dei disturbi mentali

Il periodo della quarantena è finalmente concluso. Con gradualità usciamo dalla nostra forzata reclusione e rioccupiamo le strade delle nostre città. Ho potuto notare che particolarmente le fasce giovanili hanno disatteso in molti casi questa opportuna gradualità e si sono riversati nei luoghi dell'aggregazione con grande foga, giunti quasi all'incapacità di sostenere più a lungo l'isolamento coatto.

In molti altri casi è avvenuto l'opposto. Molte persone, pur avendo piena facoltà di uscire come tutti, hanno preferito proseguire in una volontaria quarantena. Nel loro animo la paura ha sopravanzato la giustificata voglia di recuperare in qualche misura la socializzazione interrotta in modo traumatico. Non rappresenta questo certamente un sintomo incoraggiante. Forse si tratta piuttosto dei prodromi di una diffusa sintomatologia fobica. Credo che molto probabilmente qualcuno avanzerà dubbi anche sulla efficienza della mascherina ad evitare il contagio, per cui arriverà ad indossare una doppia mascherina per raggiungere la massima sicurezza di non contrarre il virus. Potranno così verificarsi dei meccanismi che produrranno disturbi ansiosi nelle loro diverse forme.

Lentamente si è ripresa anche l'attività lavorativa. Qui, al contrario, si è subito rilevato inaspettatamente che molte categorie, commercianti e piccoli artigiani, non si sono avviati. Sono rimasti reclusi nella loro quarantena. Indubbio segnale di grande difficoltà a riprendersi dal punto di vista economico, dopo lo stallo di più di due mesi e con i rigidi vincoli imposti dalla vigente prosecuzione di misure di

sicurezza. Di sicuro quest'ultima circostanza può costituire stimolo irritativo tale da produrre una reazione depressiva.

In effetti, è stato anche registrato proprio in chiusura del periodo di quarantena qualche episodio di suicidio. Ma nel vasto campo dei disturbi affettivi c'è indubbiamente un sommerso che potrebbe appalesarsi nel prosieguo del tempo.

I media dal canto loro e con dati epidemiologici alla mano annunciano che la pandemia va progressivamente spegnendosi. Naturalmente non per tutto il mondo è così. Persistono focolai epidemici ovunque e da qualche parte sembra che la diffusione del coronavirus debba ancora raggiungere il picco. Intanto resistono, anche se ridotti, i numeri delle vittime.

In questa condizione la ripresa della normalità non può certo dirsi completata. Tutt'altro. Purtroppo, ancora per molto tempo dovranno residuare norme comportamentali che in qualche modo risultano limitanti per poter giungere a percepire una completa libertà.

Ci dicono gli studiosi che il coronavirus potrebbe scatenare una nuova aggressione. Ciò è possibile visto che questa circostanza si è recentemente verificata in Cina. E potrebbe essere per noi una nuova e impreveduta quarantena. Ma non esiste soltanto questo coronavirus. Forse l'umanità dovrà affrontare in futuro altre pandemie e occorrerà che risulti più preparata di quanto lo sia stata in questa.

Teniamo per ora lontane queste ipotesi pessimistiche. Al momento usciamo da questa reclusione forzata, da questo inedito isolamento, pagando il prezzo di tante vite umane e di tanta sofferenza nell'animo. Restiamo tuttavia vincolati a residue norme restrittive che ci fanno inevitabilmente pensare di essere ancora nel pericolo epidemico. Una suggestione che infonde paura ed ansia.

La domanda che mi pongo alla conclusione di questo tempo “sospeso” è questa: “- Ci sarà ora davvero, dopo la pandemia del coronavirus, anche una pandemia dei disturbi mentali? Se il coronavirus è riuscito a piegare l’uomo nella sua spavalda presunzione, come ora l’uomo potrà affrontare il peso della sofferenza psichica, dopo aver subito quello della sofferenza fisica? In qual modo riuscirà egli nella sua fragilità ad accogliere e convivere con i suoi riscoperti limiti?”

Sono domande a cui occorrerà trovare una plausibile risposta. Quello su cui sembrano in molti a concordare è che di sicuro ci aspetta di vivere un consistente periodo di pandemia di alcuni disturbi mentali, segnatamente fobie e ossessioni con correlate reazioni depressive.

L’Organizzazione mondiale della sanità ha per suo conto dichiarato che sarà molto probabile l’insorgenza di tale pandemia e che bisognerà sicuramente strutturare delle strategie per contenerla. Ma anche riviste autorevoli come *Lancet Psychiatry* concordano con tali ipotesi. E la Società Italiana di Psichiatria (SIP) ha previsto un notevole incremento di richieste di cure ai servizi di salute mentale. Del resto, esistono già dei precedenti. Dopo l’epidemia della prima Sars nel 2002-2003 si è avuto un consistente aumento di casi di depressione, ansia e insonnia. Anche in altre situazioni di stress di massa sono state registrate reazioni collettive di interesse psichiatrico.

Usciamo dunque da una pandemia che oltre a provocare probabilmente un cambiamento epocale degli stili di vita e, come ho scritto in queste pagine, una probabile rivoluzione culturale per molti aspetti benefica, apporterà nel breve periodo una maggiore diffusione dei disturbi mentali. Ci sarà dunque questa diversa pandemia, altrettanto insidiosa e incontrollabile come la prima. E ad affrontarla ci dovrà essere

l'uomo del post-covid, con una sua ritrovata dimensione umana, fragile e in qualche misura indifesa. Potrebbe questa circostanza tramutarsi in un fattore favorente il contrasto di questa seconda pandemia. Al momento sono segnalati casi di operatori sanitari portatori di reazioni depressive da stress post traumatico, proprio perché coinvolti profondamente dall'essere stati spettatori di scene strazianti di morte. Ma di sicuro reazioni depressive potranno appalesarsi nel prosieguo ed assumere in taluni casi rilevanza clinica.

Nel tempo della mia quarantena ho trovato spontaneo, anzi necessario, soffermarmi a svolgere delle riflessioni attinenti alla mia professione e dettate da questo improvviso diluvio universale. Ho dovuto affrontare come tutti il gravoso impatto di questa inaspettata reclusione che nel mio caso si è accompagnata anche alla sospensione dell'incontro abituale con i miei pazienti. L'ho considerato per mio conto un tempo fecondo perché suggestivo di quella che ritenevo fosse una reale metamorfosi da una cultura dell'eccesso, che aveva potenziato manifestazioni psicopatologiche rilevanti, ad una miserevole fine delle eccessive umane illusioni, e con essa l'opportunità per tutti di raggiungere più agevolmente nuovi equilibri mentali e nuovi stili di vita.

Ho potuto anche notare in questo tempo che si sono accresciute di tanto le richieste telefoniche di aiuto legate alla nuova condizione di "detenzione domiciliare" con conseguente aumento di stati di ansia e paure. Ho inteso così elaborare per mio conto qualche messaggio che già da tempo sentivo strutturato dentro di me e che faceva riferimento alla necessità di affrontare l'annunciata pandemia dei disturbi mentali proprio attraverso questa nuova cultura del limite.

Scendiamo dunque dall'arca della salvezza ed affrontiamo questa nuova epidemia, più contagiosa della prima perché ormai essa si diffonde con altrettanta estrema rapidità. Ora

certo avremo qualche ragione di più per rimodulare le nostre vite e ricondurle lungo un sentiero di autentica rinascita.

Abbiamo osservato che le cronache in questo lungo periodo sono state monotematiche, alimentando in noi tutti l'ansia di non conoscere fino in fondo questo terribile coronavirus, il suo comportamento, la sua contagiosità, il suo potenziale distruttivo. Siamo stati presi dall'angoscia di non avere in mano pronte delle armi per neutralizzarlo. E maggiore angoscia ci ha riservato il conoscere attraverso le testimonianze quale tipo di morte il virus ha provocato ed in quale contesto essa si sia svolta.

Il virus ci ha quasi fatto sapere di essere superiore a noi, di poterci sopraffare. All'inizio non conoscevamo bene le armi con le quali combatterlo, ed abbiamo dovuto perfino assumere decisioni su chi abbandonare alla morte e chi salvare. Scene di grande atrocità che richiamano alla mente le atrocità storiche sui deportati nei campi di concentramento nazisti che Primo Levi identificava con "i sommersi e i salvati" a seconda della piega che il loro destino prendeva.

Poi nella disperazione abbiamo invocato la scienza che ci fornisse al più presto un vaccino per prevenirlo, illudendoci di ottenerlo in laboratorio nel giro di poco tempo. Ma la realtà della ricerca sperimentale non consente illusioni.

Ci siamo allora resi conto di quanto deboli e indifesi possiamo essere improvvisamente e di come le nostre vite possono essere da un momento all'altro stravolte. Tutti oggi sono convinti: " - Non sarà più come prima." Certo, qualcosa irrimediabilmente sarà cambiato fuori e dentro di noi. Se la coscienza diffusa di questa debolezza, di questa fragilità avrà invaso la nostra mente, allora forse si potrà sviluppare una maggiore tolleranza alle frustrazioni della vita e sarà più agevole contrastare l'epidemia dei disturbi mentali.

Sarà un primo passo per acquisire la capacità di chiedere

aiuto, un passo importante e propedeutico alla soluzione dei problemi psichici. Sembra che proprio questo passaggio si stia già verificando se è vero che negli ultimi tempi si sono levate richieste di aiuto da più parti, particolarmente tra quelli che questo virus l'hanno visto in faccia o per averlo contratto in modo silente o per aver assistito all'angosciante fase terminale di un proprio caro.

Si sono organizzate iniziative volte ad offrire sostegno psicologico a chi ha vissuto l'epidemia da coronavirus in modo più coinvolto. I contagiati e coloro che hanno perso delle persone care con il Covid-19 portano dentro di sé immancabilmente i segni di queste esperienze e il trauma psichico resterà per lungo tempo ancora nei loro circuiti neuronali. Sarà prevedibile in questi casi la possibilità di sviluppo di una patologia affettiva che dovrà avvalersi di un apporto psicoterapico integrato.

Il percorso psico-riabilitativo sarà lungo e tortuoso perché non sarà facile entrare nel campo minato della sofferenza e farla riemergere, farne narrazione, ri-attualizzarla e infine ri-prendersela perché appartenente alla propria storia esistenziale. Ci sarà di sicuro la necessità di un sostegno farmacologico e sarà pure difficile ottenerne la compliance.

La pandemia generalizzata dei disturbi mentali post-covid si estenderà fino a comprendere le varie forme di ansia e le reazioni depressive lungo tutto lo spettro affettivo. I primi ad essere interessati sono ovviamente quei pazienti già affetti nel passato da patologia psichiatrica. In essi tende ad aggravarsi la sintomatologia preesistente, particolarmente quella del versante affettivo. Il forzato isolamento predispone già da sé ad una progressiva rescissione dei legami con la realtà circostante e ad un pericoloso impoverimento degli aspetti relazionali. Queste dinamiche in un progressivo reclutamento di cluster di sintomi conducono inevitabilmente ad un

viraggio verso la forma maggiore del disturbo depressivo. E l'ulteriore passaggio potrebbe essere una latente demolizione dell'adesione alla realtà fino al pericoloso ritiro autistico.

In questi processi sono stati coinvolti, seppure con minore rilevanza clinica, soggetti normali che fino ad ora avevano goduto di un certo equilibrio psichico. Il confinamento domiciliare non ha consentito né per gli uni né per gli altri un doveroso monitoraggio clinico e l'eventuale precoce intervento farmacologico.

Una ricorrente osservazione, riportata in cronaca anche dai media, è stata quella relativa all'aumento considerevole di violenze domestiche scaturite dalla forzata reclusione domiciliare. In molte situazioni i rapporti di coppia sono entrati in crisi per il semplice fatto di essere stati costretti a interloquire i due interlocutori senza l'usuale apporto di presenze terze: un inedito stile di vita segnato dalla costrizione a restare all'interno dell'abitazione non sempre confortevole e dotata di spazi. Per di più con la sospensione temporanea del lavoro, indubbio momento di decantazione degli inevitabili conflitti di coppia. Molto spesso perfino nella condizione ancora più drammatica della perdita definitiva del posto di lavoro. Sono sorte inevitabilmente tensioni non sempre dominate dalla comprensione della peculiarità della situazione, fino a sfociare in conflitti che in qualche caso sono giunti a tragici epiloghi.

Drammatici aspetti hanno assunto quelle situazioni di categorie lavorative precarie tipo piccoli commercianti e artigiani. Le preoccupazioni finanziarie legate all'inattività e quindi al crollo del proprio reddito hanno determinato stati di angoscia e di disperazione che sono giunti al gesto suicidario. In molti altri casi si è comunque instaurata una condizione palese di povertà. Molte famiglie fagocitate nella fascia di popolazione indigente sono state costrette a

ricorrere agli aiuti di organismi di beneficenza.

Abbiamo così potuto vedere aumentare numericamente gli ospiti delle mense allestite dalla Caritas. Desolante lo spettacolo di capifamiglia che si sono visti costretti a porgere la mano per ritirare un pacco di alimenti indispensabili alla sopravvivenza. Espressioni diffuse quotidianamente di grande pudore fino alla vergogna. Condizioni che in qualche caso hanno trascinato anche qui al gesto suicidario finale.

La comparsa di questi nuovi poveri ha evocato sentimenti di grande solidarietà. Sono fiorite tante iniziative del tipo banco alimentare per concorrere ad aiutare quelli che per colpa del virus sono caduti improvvisamente nell'indigenza. Grandi gesti che esprimono la formidabile capacità di costruire ponti ed abbattere muri quando avvengono eventi dolorosi. La sofferenza unisce specie quando non si ha il timore di ostentarla quale componente ineludibile dell'esistenza.

In quelli che riescono a superare il momento critico e in quelli che hanno visto degradarsi le proprie condizioni economiche è inevitabile possa instaurarsi un progressivo disturbo depressivo con una più o meno grave incidenza sul funzionamento lavorativo.

Nella popolazione generale la patologia psichiatrica va dunque assumendo un vero carattere epidemico per l'estrema diffusione di sintomi ansiosi e manifestazioni depressive fortemente correlate alla quarantena e a tutte quelle misure che ancora sono attive e che riguardano il contenimento ulteriore del contagio.

Il cosiddetto distanziamento sociale sarà attivo ancora per lungo tempo al fine di evitare possibili contagi di ritorno. È una misura doverosa che di per sé genera ansia e fobie. Forse anche quando tale misura sarà rimossa residueranno reazioni fobiche. Insorgeranno timori e preoccupazioni che daranno luogo a persistenti condotte di evitamento.

Questa circostanza rappresenta già un capovolgimento degli stili di vita. Il dialogo con l'alterità è ipotecato da questa ossessione di mantenere la distanza da essa e da quella inconscia diffidenza che può nascere nei suoi confronti.

Anche l'uso obbligatorio di dispositivi di protezione individuale (DPI), mascherine e guanti, sono essi stessi ad evocare un potenziamento delle originarie fobie di contrarre il virus, l'ansia di esserne portatori ignari, flessioni timiche correlate ad un eventuale imminente stato di malattia o peggio ancora ad un possibile quadro evolutivo infausto.

Un'altra misura di evitamento come il lavaggio delle mani, raccomandato insistentemente dai media, è sicuramente rafforzativo del classico sintomo ossessivo compulsivo che si accompagna alla rupofobia ed alla nosofobia.

Nel segno di una riscoperta fragilità umana questi sintomi possono paradossalmente accrescersi fino a richiedere un trattamento psichiatrico. Appare evidente che entro certi limiti l'istinto di vita e di autoconservazione inducono giustificate paure nei confronti delle malattie e di ciò che rappresenta disordine. Così come l'ansia fisiologica ha una sua valenza protettiva e perciò vantaggiosa per l'uomo.

Le fobie rappresentano invece espressioni esasperate che possono trovare una risposta risolutiva dal punto di vista psicodinamico in un contenimento del super-Io e delle sue istanze.

Ma l'aspetto comunque più rilevante appare quello che coinvolge la sfera relazionale. L'incontro con l'altro è segnato perfino dalla difficoltà del riconoscimento dell'altro a causa dell'uso della mascherina. La misurazione delle distanze diviene nel tempo essa stessa un'ossessione. Indubbiamente alla relazione interpersonale viene sottratta in larga misura tutta quella parte che attiene alla meta-comunicazione. La gestualità e la mimica vengono meno. Ma soprattutto quella

fisicità, che passa attraverso l'abbraccio, la stretta di mano, il bacio, è menomata al punto da creare imbarazzo e disagio.

Sembra crearsi una barriera fisica che non consente alla relazione di dispiegarsi con tutta la sua suggestione e il suo carico affettivo ed emozionale. Questa limitazione che potrebbe prolungarsi per molto tempo evoca senza dubbio il senso di separazione, di perdita e di lutto. C'è dunque il rischio di una possibile risposta in senso depressivo.

In questa paventata epidemia dei disturbi mentali si deve perciò saper garantire a chi soffre un approccio che contenga in sé la rassicurante percezione della reciprocità congiuntamente alla consapevolezza del limite. Abbiamo appreso in questa amara circostanza di essere fragili e per certi aspetti indifesi.

Da questa coscienza deve nascere la disponibilità a chiedere aiuto, ad accettare l'intervento riabilitativo non solo come incontro salvifico con il terapeuta ma anche e soprattutto come momento decisivo nel quale poter aderire anche ad una eventuale terapia farmacologica.

La coscienza della fragilità è la condizione più utile alla possibile soluzione o quantomeno all'attenuazione del disagio psichico. Ma è anche e soprattutto la modalità migliore per strutturare nel nuovo mondo uno stile di vita diverso, meno stressogeno, più disponibile a misurarsi con le difficoltà dell'esistenza per poterle superare e crescere. È indispensabile questo passaggio critico in cui alcune certezze crollano e di nuove si vanno strutturando.

Nell'ottica di una dimensione rigorosamente laica e immanente le vicende dell'esistenza umana devono convergere verso la ricerca di un senso che le possa giustificare, sia pure nei termini di un corollario avventuroso per cui valga la pena sollevare la bandiera di un umanitarismo a suo modo gratificante.

Nell'ottica di una dimensione trascendente invece sarà più agevole scoprire il senso delle vicende umane, anche le più dolorose, e assegnare ad esse quella funzione che, pur transitando su questi sentieri della sofferenza e della fragilità, tuttavia risponde ad un già compiuto evento di salvezza finale. Insomma, la via della fede, per chi ne è investito, è la strada più breve per conferire anche all'esistenza con i suoi itinerari tortuosi un equilibrio psichico che tutto riesce ad assolvere in nome della trascendenza.

La dura lezione della pandemia da coronavirus è stata così una lezione provvidenziale. Ci ha offerto l'occasione di una profonda e complessa riflessione. Ci ha inflitto dolore, rabbia e risentimento. Ci ha fatto sperimentare la solitudine di una interminabile quarantena. Ci ha proposto e consentito di salire sull'arca della salvezza per poter leggere meglio gli eventi del tempo pandemico e poter sfuggire così in maniera definitiva a quell'incombente diluvio universale che si stava abbattendo sull'uomo. L'unica preoccupazione ora è per questa intempestiva pandemia dei disturbi mentali.

Ora davvero per me la quarantena è finita. Ho ripreso oggi infatti la mia abituale attività di psichiatra. Raggiungo come al solito il mio studio e vengo subito bloccato all'ingresso per la misurazione della temperatura corporea. Poi avvicinandomi alla mia scrivania vedo già disposte mascherine, salviettine, gel per la disinfezione delle mani, liquidi di sanificazione dell'ambiente e altri detergenti. Mi viene fornito un termoscanner per un obbligatorio preliminare triage del paziente. Troneggia sulla scrivania un'imponente lastra in plexiglas per il dovuto distanziamento. Mi viene raccomandato l'uso costante della mascherina.

Inizio così la mia prima visita psichiatrica post-convid. Mi sembra davvero incredibile. La mia paziente sessantenne è la prima volta che ha avanzato la richiesta di una consulenza

psichiatrica. La sua anamnesi è negativa per disturbi mentali. L'insorgenza della sintomatologia che l'ha condotta alla mia osservazione è avvenuta in coincidenza della pandemia da coronavirus. L'inizio è stato segnato da un calo dell'umore divenuto nel tempo ingravescente con disturbi del sonno, facile irritabilità, ansia mattutina, perdita degli interessi, anedonia.

Nell'ultima fase della quarantena sono insorte manifestazioni fobiche con paura di allontanarsi da casa, senso di pericolo per un eventuale contagio, sentimenti di colpa nei confronti dei familiari, ansia libera e somatizzata.

Noto nell'eloquio un'ideazione ossessiva sul tema del coronavirus con livelli elevati di ansia e angosciante senso di soffocamento. Ad un tratto la paziente rimuove la mascherina e con voce implorante mi chiede. "- Dottore, voglio respirare. Aiuto. Soffoco." Poi prosegue: "- Fatemi ritornare ad abbracciare le persone con cui mi incontro sempre. Come vorrei rivederle e stringere a loro almeno la mano. Mi mancano troppo."

Dal canto mio la rassicuro che presto potranno finire anche queste misure restrittive e lei potrà riabbracciare tutti i suoi cari.

A queste parole lei si commuove e piange. Non sa rassegnarsi all'idea che prima stava così bene. Mi chiede a più riprese quando potrà finire questo incubo.

Comprendo che tutto ciò che ho davanti, particolarmente la vistosa protezione in plexiglas non mi aiuta a tranquillizzarla. Mi vengono in mente le parole di qualcuno che diceva che fosse preferibile ammalarsi piuttosto di coronavirus che di malattia mentale. Immagino che forse queste norme anti-contagio diverranno, ahimè, un permanente cerimoniale che sosterrà l'incontenibile pensiero fobico-ossessivo.

Il forte bisogno della fisicità nell'incontro con l'altro

risponde del resto anche ad una modalità culturale tipica della nostra realtà. La sua temporanea inibizione determina la percezione di complessiva incapacità e inadeguatezza relazionale. Si rafforza così il senso di solitudine e in concomitanza la certezza di non trovare in alcun modo e in nessun posto altro incontro riparativo.

Resta soltanto la possibilità di questo setting, seppure alterato nella sua originaria genuinità, questo percorso psicoterapico, entro il quale elaborare compiutamente il vissuto della mia paziente. Dovrò poi giustamente restituire questo vissuto ad una rassicurante prospettiva dialogica.

Certo, la mia prima esperienza professionale nel periodo post-covid-19 non mi sembra proprio esaltante. Da qui in avanti il percorso sarà di sicuro in salita, e al di là per il momento non riesco a intravedere nulla di buono all'orizzonte. Vedo in effetti ancora assai nebuloso e indistinto il futuro di questa seconda e inaspettata pandemia, più chiaro invece l'inevitabile cambiamento del sentimento dell'uomo, dei suoi stili di vita, delle sue pregresse generose auto-celebrazioni.

Quella solitudine che uccide più del virus

In ultimo, un piccolo, affettuoso pensiero per coloro cui ho voluto dedicare questa modesta pubblicazione. Ai nonni intendo, che hanno dato il maggiore contributo alle migliaia di vittime da Covid-19. Ma forse, ancora meglio, indistintamente a tutti quelli che dalle sale di terapia intensiva sono passati direttamente all'inedito rito di una sommaria e indecorosa sepoltura. Perché in fondo sono stati tutti vittime della solitudine più che del virus.

I primi relegati nelle loro strutture in una condizione di cronico isolamento. I secondi catapultati improvvisamente nell'inferno di una solitudine mai sperimentata prima. In entrambi i casi sono qui a chiedermi perché la terapia farmacologica nei loro confronti è fallita.

In fondo, con il tempo che passava lungo la pandemia si costituiva con sempre maggiore efficacia un protocollo terapeutico che sembrava consentisse di azzerare i decessi. Così non è stato, almeno per loro. Nessuno può dire quanto abbia potuto pesare il gelido e arido contesto dei reparti di rianimazione all'esito infausto della malattia, prima che il freddo affettivo dell'istituzionalizzazione.

Sulla scena loro, da un lato i pazienti, con uno sguardo smarrito e implorante che penetrava dal casco dentro cui si macinava ossigeno, e dall'altro il personale sanitario protetto da tute simili a quelle degli astronauti di un tempo. Questi operatori così vestiti non erano ovviamente riconoscibili in alcun modo.

Molti avevano scritto il loro nome in modo rabberciato sulla loro tuta. Almeno per dare il senso della loro costante

presenza e della loro riconoscibilità. Non altro che consentisse quantomeno un minimo residuo relazionale.

Ma in queste condizioni come poteva filtrare agevolmente il flusso dei sentimenti, come si potevano intuire il senso di impotenza, la paura del contagio, la percezione di una fine imminente, l'uso stesso della parola, del logos come strumento liberatorio. Come potevano scorrere liberamente le lacrime che quando qualcuno te le asciuga senti la benefica coltre di amore che sembra avvolgerti e sanare ogni ferita. Quando non sembrano sprecate, buttate al vento, private del loro autentico significato. Nulla. Solo il maledetto e assordante rumore della macchina che pretendeva sostituire un polmone ormai in panne e lontano, molto lontano, l'andirivieni di quelli, i sanitari, che affannosamente smistavano i "sommersi e i salvati".

Ho pensato che in tutte le condizioni di malattia i farmaci funzionano se passano, al momento della somministrazione, da una mano che con calore li porge e una mano che con grazia e riconoscenza li riceve. Non si può fare a meno di quel calore che dispensa la pillola che guarisce. E non si può fare a meno di questa risposta di gratitudine che avvicina sempre di più l'altro al paziente che soffre.

Nel pieno della tragedia pandemica il racconto di quei testimoni privilegiati che sono gli operatori sanitari hanno parlato tutti di quella struggente, immancabile solitudine che sovrastava ogni cosa e sembrava vanificare ineluttabilmente la loro generosità e il loro impegno.

Si trattava di una generosità che non consentiva in quelle condizioni alcun cenno di relazione. Non c'era certo il tempo per una carezza, nemmeno per un sorriso rassicurante.

C'è da chiedersi il valore in percentuale dell'apporto farmacologico e dell'apporto affettivo in un rapporto medico-paziente. Forse l'impossibilità materiale di assicurare il

secondo apporto riesce a spiegare bene che in ogni caso l'intervento in medicina per risultare efficace non si può fare all'ammalato ma si deve fare alla persona. E perciò all'interno di un caldo contesto relazionale.

In questo senso, nella circostanza della Sars-Cov.2, sia nei nostri nonni, sia nelle persone meno anziane, la solitudine con ogni probabilità è riuscita ad uccidere più che quel miserabile agente patogeno, il cui nome regale è sembrato renderlo spocchioso, subdolo e alla fine, in ogni caso, vincente.

