

ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE

Comunale Torino

GIÙ LA MASCHERA, UOMO

A cura di

Roberto Grande M.D.

Child and Adolescent Psychiatrist - IAAP
Analyst for Adults, Children and Adolescents
Accredited Instructor C.G. Jung Institute Zurich

+ CONOSCENZA + PREVENZIONE

Nel settembre 2021 sono stato contattato da un caro amico, Stefano Carpani, collega di Berlino, per una sua iniziativa relativa al lavoro di noi psicoterapeuti durante l'epidemia Covid. Voleva pubblicare un libro sulla nostra professione, che parlasse di come e quanto fosse cambiata la nostra attività con la pandemia. Del libro, che si intitola: "Lockdown Therapy: Jungian Perspectives on How the Pandemic Changed Psychoanalysis" (Terapia nel lockdown: il punto di vista junghiano di come la pandemia ha cambiato la psicoanalisi), ho scritto un capitolo: "Lockdown therapy, quello che il virus dà e toglie".

Traendo spunto da quelle riflessioni, vi racconterò qualcosa sui cambiamenti causati dall'epidemia nella nostra visione professionale e nelle persone. La mia attività, da anni, è divisa tra lavoro clinico (psicoterapia e psicoanalisi), attività didattica (di insegnamento e supervisione ai colleghi) e scrittura. Recita un detto ebraico: "Se vuoi far ridere Dio, parlagli dei tuoi progetti", ed io non immaginavo quanto fosse vero. L'epidemia ha rappresentato per me una sfida, anche se non mi sono sentito isolato (1), né emotivamente né spiritualmente. Questo perché, ad esempio, in quel periodo è nata l'idea (sempre di Stefano, insieme ad altri cari amici junghiani) di organizzare un sostegno psicologico gratuito al personale sanitario italiano, travolto dalla situazione. Per molte persone l'epidemia ha rappresentato l'inizio del lavoro online, lo smart working. Anche per

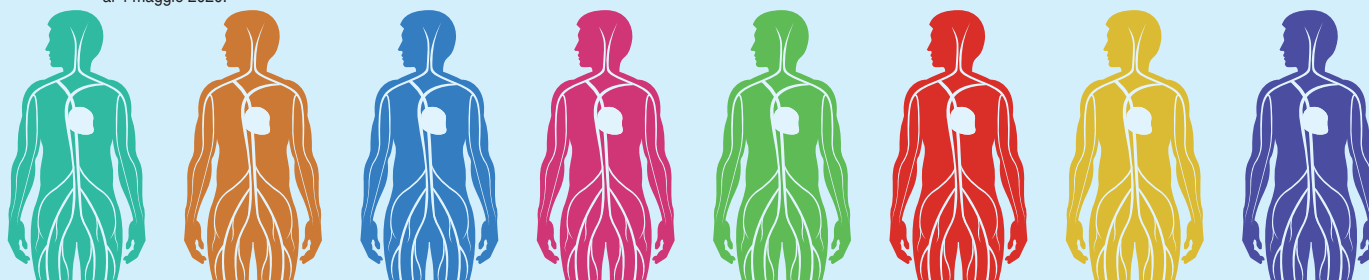
psicologi e personale sanitario il contesto lavorativo è cambiato enormemente.

Personalmente non ho iniziato a lavorare online allora, non avendo mai cessato di avere terapie e supervisioni online con persone che vivono in altre città d'Italia o d'Europa. Ma fare supervisione è diverso dal fare psicoterapia: chi fa supervisione racconta di altre persone, mentre chi fa una psicoterapia racconta di sé. La presenza fisica della persona che richiede aiuto per se stessa è davvero importante. Il lavoro online si può fare, ma lo ritengo un adeguamento, perché è limitante: siamo alla mercé della latenza del segnale audio-video; la comunicazione può risultare difficile, può non esserci nitidezza nell'immagine o nell'audio; inoltre lo sguardo si concentra sul volto, c'è meno partecipazione di tutto il corpo

nella comunicazione non verbale; ci si rivolge ad uno schermo, non agli occhi di chi ti è davanti; l'intuizione di un gesto, di un'espressione che si può cogliere in una persona (che ad esempio allontana lo sguardo o che tamburella con le dita sul bracciolo) è notevolmente ridotta nel lavoro online. Durante la pandemia è stato anche impossibile attuare la psicoterapia di gruppo. Avendo fatto un'analisi personale e un'analisi didattica di psicodramma a matrice junghiana, so che risorsa preziosa è la presenza fisica nel gioco terapeutico dello psicodramma. I partecipanti entrano nel gioco delle parti, e lo fanno con il corpo e con le emozioni.



(1) Il lockdown a cui mi riferisco è stato il primo in Italia: dal 9 marzo 2020 al 4 maggio 2020.



Come nella recitazione, in parte, non si tratta di azioni volontarie, bensì di ciò che si sente istintivamente. Come per un attore non c'è possibilità di essere solamente razionali: alla messa in scena si partecipa, gli avvenimenti risultano più chiari in seguito, alla conclusione della rappresentazione del "gioco". Al termine, quando l'analista che conduce fa riflettere tutti i partecipanti del gruppo emergono verità prima nascoste, anche grazie alle idee degli altri che hanno osservato (o partecipato come protagonisti) al gioco della persona.

Nella nostra attività di psicoterapia, corpo ed emozioni sono strumenti di assoluta necessità:

avere l'empatia è come per un chirurgo avere il bisturi.

Inoltre, non possiamo fare a meno di essere di esempio agli altri con i nostri sentimenti. Citando un antico alchimista del '600, Jung affermava che noi non abbiamo un metodo, noi siamo il metodo. Il corpo è anche importante perché ci fa vivere delle sensazioni rispetto alla persona che noi abbiamo davanti. Accade a chiunque, non solamente all'analista: ognuno di noi prova delle sensazioni positive o negative a contatto con un'altra persona.

La pandemia, costringendoci ad un lavoro online, ha limitato questa specificità. Non parliamo poi delle attività di psicoterapia con i bambini, che sono risultate di fatto impossibili da sostenere.

Per quanto mi riguarda, quando non esistevano ancora i vaccini anti Covid non sono stato costretto a vedere le persone online, perché come medico è sempre stato possibile continuare a visitarle.

Secondo i protocolli in uso a inizio epidemia le persone potevano sostenere visite mediche, a meno che avessero sintomi di Covid. Si lavorava con i protocolli e secondo il principio di coscienza e prudenza. Altri non potevano fare le sedute online perché non avevano la necessaria privacy a casa e non potevano d'altronde venire in studio per via del rischio contagio. Per alcuni le sedute si sono svolte online nell'automobile, in un luogo tranquillo. Molte persone hanno ripreso la loro terapia solamente dopo la somministrazione dei primi vaccini (giugno 2021). Questo rappresentava la prova che la relazione era rimasta salda, dentro di loro. In quel periodo per molte persone le sedute rappresentavano la possibilità di parlare della loro angoscia rispetto alla pandemia; gran parte del tempo nei colloqui era dedicato a questo. Una situazione particolare si è presentata con le persone con un disturbo di ansia sociale o con tratti di accentuata introversione: essendo abituati a lunghi periodi di isolamento sociale, erano gli

unici a cui non pesava non poter presenziare alle sedute.

Durante la pandemia ed il lockdown, sembra banale dirlo, si è accentuato il numero di adolescenti reclusi in casa, i cosiddetti hikikomori. Del resto, un po' tutti siamo diventati hikikomori, in quel periodo. Per quanto riguarda le sedute in presenza, l'obbligo della mascherina ha tenuto lontano il virus ma anche ostacolato la comunicazione. Di alcuni pazienti non conosco il volto perché arrivati dopo il febbraio 2020; di altri, del loro volto ho un lontano ricordo. Il virus ci ha lasciato in eredità quella che definirei una terapia mascherata: il volto viene parcellizzato, allontanato. Il volto della madre, come si sa, nella relazione precoce tra madre e bambino è fondamentale. Forse non è un caso se, a differenza di quanto mi è capitato in epoca pre-Covid, nel lockdown nessun paziente si è presentato con gli occhiali scuri, come fanno a volte le persone che vogliono difendersi o che hanno pianto. Occhiali scuri e mascherina, assieme, sono una barriera alla relazione. Parimenti non è casuale se oggi alcune persone arrivano in studio e dicono: "Dottore, ho dimenticato la mascherina..."; dietro questa dimenticanza intravedo il loro desiderio di libertà e comunicazione. Attualmente è diventato discrezionale l'uso di essa negli studi; io la tengo ed acconsento che le persone la tolgano. Certamente, le mascherine sono davvero fastidiose: bisognerebbe fare uno studio psicoanalitico su quante volte le si tocca durante le sedute: avrà a che fare solamente con il prurito al naso, oppure anche con l'imbarazzo, la noia, l'irritazione del paziente e/o dell'analista?

Riguardo alle mascherine io mi arrangio come posso: ad alcuni bambini ho mostrato il mio volto in fotografia; per farli ridere, per dar loro la conferma che sono un essere umano, che sono intero. Che ne è dei poveri

bambini che sono nati durante il periodo della pandemia e di quelli che hanno iniziato la scuola materna con le maestre mascherinate? Il peggioramento delle relazioni tra le persone e l'angoscia di molti bambini ed adolescenti per l'isolamento forzato dai compagni sono risultate evidenti, perché c'è stato un aumento





di persone che si sono rivolte per un aiuto psicologico relativo alla solitudine e all'ansia di malattia. Il virus ci ha colpito non solo l'olfatto, ma in generale la sensorialità, già messa a dura prova dall'avvento dell'epoca digitale. Nel feto il tatto si sviluppa prima della vista e precede di molti mesi la comunicazione verbale. Una memoria sensoriale, preverbale, è inscritta in ognuno di noi. La perdita della sensorialità è più grave nei bambini, che non possono avere con i compagni una relazione come prima del Covid e che svilupperanno emozioni diverse, relazioni diverse e cervelli diversi dai bambini predigitali e pre-Covid.

Ritornando al nostro lavoro di psicoterapia, forse l'impianto della terapia junghiana è stato maggiormente influenzato dalla pandemia di quanto non sia stato quello freudiano, dove analista e paziente non si guardano perché il secondo è sdraiato sul lettino. In ogni caso, al di là del fatto che l'analisi sia di tipo freudiano o junghiano, il setting pre e post Covid è abissalmente diverso. Per setting nel linguaggio delle scienze umane si intende il campo di ricerca entro cui svolgere osservazioni e ottenere risultati attendibili. In psicanalisi setting è il contesto strutturato (fisico e psichico) che si costituisce in terapia: la stanza, lo stile dell'analista, i colori del suo studio, gli odori; la luce intensa o soffusa, i rituali tra le due persone. Lavorare online modifica il setting: sparisce il viaggio verso lo studio, le fantasie che si fanno nell'arrivare, le riflessioni; scompare altresì il percorso di rientro dal colloquio, quello che si prova uscendo dalla seduta.

Online ci si può vestire a metà, dal busto in su, mentre dalla vita in giù si è informali; ci si prepara dalla vita in su, come indossando una maschera: quella che i latini definivano persona. Nella dottrina psicologica di Carl Gustav Jung il termine latino persona («maschera») indica quella parte della personalità che copre le strutture più profonde, e che definisce l'individuo nei confronti del suo ambiente sociale quotidiano. Persona è quindi la maschera sociale che ogni individuo deve assumere, in rapporto al proprio ruolo nella società; è il modo di vestirsi, pettinarsi, truccarsi, parlare, atteggiarsi... quanto più accentuata è la persona, e distante dalla autentica interiorità dell'individuo, tanto più oscura è l'ombra, che costituisce l'«altro lato», nascosto, della personalità. Caratteristica della visione junghiana è la considerazione di Eraclito che l'essere umano è costituito da parti opposte che devono dialogare affinché l'individuo trovi il proprio equilibrio. Le polarità sono la naturale

fenomenologia dell'esistenza, nell'uomo e nella natura. L'unilateralità di una posizione psicologica o fisica porta dentro di sé il proprio opposto. Enantiodromia (dal greco antico Ἐναντιόδρομία, composto di enantios, opposto, e dromos, corsa) significa letteralmente corsa nell'opposto. Con questo concetto nella filosofia di Eraclito è indicato il gioco degli opposti nel divenire, cioè la concezione secondo la quale tutto ciò che esiste passa nel suo opposto.

E se proprio voglio guardare al simbolismo, fare la seduta online senza mostrare la parte di sotto può significare che si può fare la seduta privi della parte più istintuale di noi. Che cosa significa stare davanti a uno schermo e parlare in mutande? Mandare messaggi ad una persona mentre si tira lo sciacquone del gabinetto rende più libero l'individuo che invia il messaggio, ma non rende migliore la relazione fra le due persone. A me sembra che questi siano segnali di decadimento delle relazioni, segnali che la relazione è lassa, distante, meno coinvolgente. Se la libertà dell'individuo diventa l'assenza dell'altro, si perde l'essenza della relazione. Ed anche la concentrazione viene meno, avendo più stimoli sensoriali. Così aumentano le difficoltà di processamento e selezione negli stimoli. Negli ADHD (disturbo dell'attenzione con iperattività) il disturbo è molto accentuato e porta alla disorganizzazione della risposta alle iperstimolazioni. Le molteplici stimolazioni determinano nel cervello una difficoltà nel selezionarle e nell'integrarle, facendo collassare l'attenzione e la memoria procedurale. La memoria procedurale (o memoria implicita) è la memoria di come si fanno le cose e di come si usano gli oggetti. Nella vita quotidiana le persone si affidano ogni giorno alla memoria procedurale, il tipo di memoria che consente di ricordare come legare le scarpe o andare in bicicletta senza pensare consapevolmente a queste attività. Essa opera attraverso un processo mentale diverso da quello della memoria dichiarativa (o memoria esplicita) che è un tipo di memoria che può essere richiamata alla mente (come ad esempio ricordare un volto, un evento del passato od una password).

Voglio infine spendere alcune parole riguardo al periodo che viviamo, post pandemico e bellico; sostanzialmente periodo di crisi profonda, economica ed ambientale.

Lo voglio fare soprattutto perché ho il piacere di scrivere ad una platea di operatori sanitari che, come me, dedicano la loro vita professionale all'accudimento degli altri. La psicanalisi, per quanto discutibile, nasce come strumento di libertà dell'individuo e si occupa originariamente delle nevrosi cioè di conflittualità irrisolte. La psicanalisi vuole combattere la sofferenza e la mancanza di libertà dell'individuo, e mai come oggi sento che gli individui non sono liberi, proprio perché costretti a combattere



l'uno contro l'altro e non riescono a trovare delle soluzioni condivise. Durante la pandemia, moltissimi pazienti hanno occupato intere sedute parlando del vaccino e del Green pass, polemizzando su vax e no vax. Ho assistito a tristi crisi coniugali per tali motivi; le relazioni si sono ideologizzate, sono diventate divisive proprio nel momento in cui era più necessario restare uniti. Al posto della lotta contro un comune nemico è emersa la divisione. Citando da Wikipedia, la cancel culture (in italiano cultura della cancellazione o cultura del boicottaggio) è l'ostracismo verso chi diviene oggetto di indignate proteste e di conseguenza viene estromesso da cerchie sociali o professionali, sia online sui social media, sia nel mondo reale, o in entrambi. Insomma, gli opposti non vengono integrati, le polarità non sono riconosciute. Simbolo significa mettere insieme (Sunballo in greco); al contrario, diavolo significa divido (dal greco diaballo). Il collettivo attacca ciò che non riesce a comprendere, e soprattutto ciò che mette in pericolo la sua sopravvivenza. Le suggestioni, spacciate per razionalità, alimentano illusioni. Ad esempio, trovo molto stupido non favorire le vaccinazioni nei paesi poveri, in Asia ed Africa, che sono pressoché privi di vaccini. Da questi continenti le varianti del virus possono arrivare anche nei paesi cosiddetti civilizzati. Quando un'intera società, quella europea o meglio occidentale, rimuove delle verità così importanti rischia di pagarne un prezzo molto alto.

Jung, nella sua biografia "Ricordi, sogni, riflessioni" ha duramente definito l'Europa "madre di tutti i demoni". Per questo, lo dico da psichiatra, dovremmo cominciare ad occuparci delle patologie collettive e non solo fare manuali che si occupano dei disturbi psicologici dell'individuo. Guardate a cosa ci ha portato la potenza negativa della psiche umana (da molti negata, perché conterebbero solo le cose concrete, i fatti): epidemie, guerre, disastro ambientale. Se avessimo più consapevolezza della necessità dell'integrazione degli opposti, Madre Terra ringrazierebbe. Come ho descritto nel libro citato: "Il pensiero collettivo occidentale, sotto un esile velo di razionalismo scientifico, segue da tempo le coordinate (più fobiche che razionali) della difesa ad oltranza, per proteggersi da un nemico sfuggente, a seconda delle circostanze identificato con il nero, il giallo, il virus, il matto, il pagano... il diverso ed estraneo, insomma".

Rispetto poi alle fobie è stato davvero curioso notare durante la pandemia come i fobici stessero piuttosto bene di quei tempi. Questo perché il fobico ha imparato, sta imparando a capire quanto le sue paure siano irrazionali ed esagerate. E quindi ci lavora sopra, per cercare in parte di accettarle in parte di eliminarle. Il fobico può permettersi un atteggiamento di superiorità rispetto a coloro che sono stati presi dal panico per il Covid.

Innegabilmente, il mondo oggi è peggiorato, così come è aumentata l'ansia delle persone per le sorti del pianeta. Oggi tutto appare disastroso, e peggio di così non si può perché peggio di così significa la scomparsa dell'umanità. Non posso essere troppo ottimista perché, come dice Umberto Galimberti, è tipico dell'occidente pensare che il futuro sia per forza bene e il passato sia per forza male. Tuttavia, cerco di rimanere positivo guardando alla possibilità di cambiamento della nostra epoca storica. Spero in un ritorno della saggezza nell'essere umano.

Mircea Eliade, nel mito dell'eterno ritorno, ha evidenziato

la sostanziale differenza tra la cultura moderna e le antiche culture. Nelle società arcaiche l'uomo era solidale con il cosmo e con i suoi ritmi; aveva una concezione circolare del tempo. Attraverso le cerimonie e i riti, che ripetevano e riattualizzavano gli avvenimenti dai primordi, le civiltà tradizionali rigeneravano simbolicamente il cosmo e la società. Jung, nell'intervista che si trova liberamente online (cercare: "The world hangs on a thin thread, and that is the human psyche, cioè "il mondo è appeso a un filo sottile, che è la psiche dell'uomo"), diceva che se ogni individuo si assumerà la responsabilità di coltivare la propria parte nascosta, per integrarla in lui, non giungeremo alla catastrofe nucleare. Lo disse nell'altro secolo, mai è stato più attuale.

Allora io guardo il Coronavirus come guardo una parte di me negativa che non conoscevo e ho da poco scoperto: con diffidenza, con meraviglia, cercando di capire cosa potrò farmene io di lui, e non lui di me. Dovremmo essere consapevoli che il virus, cambiando per sempre la nostra vita, ha lasciato dietro di noi pezzi del nostro benessere. Se vogliamo che ritornino, dobbiamo cambiare per primi noi stessi. Ma le persone, il più delle volte, si adattano agli avvenimenti, dimenticano in fretta il passato. La necessità del momento domina; domina Ananke, la Necessità, la dea preolimpica che comandava tutti gli dèi olimpici, Zeus compreso. Credo che potremo sopravvivere solamente se faremo della Storia la nostra Necessità, il nostro insegnamento.



Roberto Grande è uno Psichiatra dell'infanzia e dell'adolescenza, laureato e specializzato a Torino. Membro IAAP, ha anche acquisito una formazione – personale e didattica – sullo Psicodramma di gruppo junghiano (Coirag). È diplomato in Psicologia Analitica per Adulti, Bambini e Adolescenti presso il C.G. Jung Institute, Zurigo, dove è Istruttore e conduce Lezioni e Seminari. Svolge la sua attività clinica di psichiatra e psicoanalista a Torino e in Svizzera. La passione per la vita umana lo ha portato a scrivere un libro di racconti dal titolo: "Il bambino di cioccolato - Storie di bambini e adolescenti narrate dal loro psicoterapeuta" (a cura di Ponte alle Grazie, Gruppo Mauri Spagnol).

