

“Riflessioni sulle persone e il ruolo della psicoterapia ai tempi del Covid 19”

Dott. Raffaele Gueli , Psicologo Psicoterapeuta, Catania
SIF (Società Italiana di Psicoterapia Funzionale)
SEF (Scuola Europea di Psicoterapia Funzionale) sede di Catania
Cel: 3284331163
Mail: gueliraffaele.psi@gmail.com

La vera riflessione sul fenomeno COVID 19 non sta tanto dentro la vecchia e ormai superata, a mio parere, idea di trauma, ma è rivolta verso qualcosa di più: la complessità, i sistemi integrati, le Esperienze di Base, l'attenzione ai Bisogni Fondamentali del Sé, la capacità della persona di riorganizzarsi ogni volta che serve, che è necessario.

- Cosa cambierà, ci viene chiesto da ogni parte.

- Cosa cambierà dopo l'evento traumatico COVID 19?

Io, invece mi chiedo: come siamo arrivati al Coronavirus? Come siamo arrivati dinanzi a questo evento così forte e imprevedibile? Come arriviamo dinanzi alla vita e alle sue vicende. Quanta attenzione diamo all'altro, al bene comune, all'ambiente, a noi stessi. Siamo arrivati dinanzi a questo evento non benissimo, questo lo posso affermare. Il valore dell'economia, del denaro come linea guida per i destini di nazioni e paesi. La borsa come nuovo vangelo. Lo spread come faro, regolatore di speranze e umori.

Più impoveriti di desideri e sogni. Immersi nella stanchezza come in un buon libro afferma il filosofo Byung -Chul Han.

Confusi nel bisogno di Nutrimento. Quanto cibo abbiamo visto durante le prime settimane. La mia non vuole essere una critica al piacere delle pietanze mostrate in tutte le salse su ogni social media ma una attenzione clinica rivolta all'eccesso di questa modalità. Troppo nutrimento alimentare potrebbe celare poca capacità di nutrirsi di altro: di contatto, storie condivise, buoni conflitti domestici, hobby...

D'altronde i mille programmi che si occupano di cibo e l'aumento di problematiche legate al cibo ci comunicano da tempo che qualcosa non va.

Ma non tutti, ovviamente, sono arrivati con alterazioni importanti già in atto, con segni precoci del

disagio già presenti, tanto che dinanzi alle nuove regole delineateci dal governo non tutti le persone hanno reagito allo stesso modo.

Non sappiamo ancora quali cambiamenti determinerà il COVID 19. Tante ricerche in atto, centinaia di riflessioni ma è troppo presto per dire con chiarezza cosa veramente cambierà. Magari non cambierà nulla!

Non decidiamo, ancora una volta, prima.

Viviamo un periodo storico in cui prima si decide e poi si verifica. Prima si danno le risposte e poi si pensa. Una cosa è certa, per quanto mi riguarda: non ci servono protocolli d'intervento Covid-19, non ci servono vedemecum ad hoc per ogni situazione, sarebbe troppo riduttivo, in linea con vecchie idee di strutture, eccessivamente riduzionistiche, eccessivamente legate a logiche stimolo\risposta. Certo, ci sono modalità cliniche, terapeutiche, precise per alcune alterazioni. Vedi i protocolli di cui il Neo Funzionalismo dispone in materia di stress e di tante altre patologie. Ci servono letture complesse e globali, per il resto. Letture sempre più chiare. Lenti che guardino la persona intera, precise organizzazioni del Sé. Lenti che modulino le loro gradazioni ogni volta che le teorie sulla persona e sul sociale vengono superate. Ci vuole il coraggio di andare oltre le stereotipie con cui leggiamo la realtà. Il coraggio di lasciare i porti sicuri e aprirli ad una progettualità sempre più vicina alla realtà, sempre più vicina ai Bisogni Fondamentali del Sé e non alle oscillazioni della borsa o dello spread. Strade, sta tracciando questo evento antico (quante pandemie nella storia!) che incontra persone nuove, società diverse.

Sì, persone nuove. Persone poco abituate allo Stare, al fermarsi, al Contatto, alla Condivisione di molto tempo in famiglia.

Persone nuove che hanno fatto dello Stare uno "Stare attivo" in cui c'è sempre una certa simpaticotonia, una certa attivazione. Persone che tendono sempre più a confondere il Contatto e la condivisione reale con il touch del virtuale.

Società diverse ha incontrato questa nuova pandemia. Sempre più spaventate, allarmate, poco protette dalla politica, poco nutrite da buoni valori e Guide sicure. Povere di Alleanze e legami solidi e duraturi. Società sempre meno spirituali, aride di speranza. Dunque, per concludere, non risposte, ma strade.

Di strade possiamo parlare in questo momento. Di percorrerle insieme è la necessità e il bisogno. Strade sta tracciando sicuramente il COVID 19.

Le strade del NESSUNO SI SALVA DA SOLO; DEI PROGETTI DI PREVENZIONE DA TROPPO TEMPO POCO O PER NULLA INCENTIVATI; DELL'ATTENZIONE AI BISOGNI FONDAMENTALI DEL SÉ; DELL'ATTENZIONE ALLA PERSONA INTERA, ALL'AMBIENTE. Non ci dobbiamo mai stancare di ripeterlo.

Questa, dunque, potrebbe essere una grande occasione che muove e non un qualcosa che ferma. Il trauma non esiste a mio parere, esistono storie e eventi drammatici, felici, terribili, di grande speranza, etc.

Esiste l'organizzazione del Sé direbbe il Neo Funzionalismo. Esiste questo magnifico Sistema Complesso, il Sè, direbbe il Prof. Luciano Rispoli, fondatore del Neo Funzionalismo.

Esiste come questa organizzazione si muove nella vita.

Dovrebbe esistere una cultura del benessere a monte di ogni Attività Umana. Questa attenzione sarebbe un fattore protettivo per le malattie, potenzierebbe le risposte dell'organismo alle richieste dell'ambiente.

Su questi aspetti dovremmo confrontarci.

Con tutto il rispetto per i drammi che questo evento ha portato con sé non soffermiamoci solo sull'evento ma soprattutto su come le nostre capacità e i nostri bisogni sono arrivati all'evento. Le Esperienze di Base sono qualcosa di più della resilienza. Sono qualcosa a monte che riattraversate più e più volte nella vita divenendo capacità nell'adulto, Funzionamenti di Fondo, aprono alla possibilità di essere mobili, modulari, pieni nelle varie esperienze della vita. Un enorme stimolo per la psicoterapia, leggo in questo tempo, che oggi più che mai ha il diritto di essere rispettata e il dovere di dare a voce alta alle persone, alla società, alle istituzioni cosa serve per navigare in queste acque mosse da venti smarriti.

Un momento di profonda riflessione per dare forza e coraggio alla possibilità di riorganizzarsi verso progetti comuni non più separati, verso avanzamenti in cui le nuove teorie sul Funzionamento delle persone, alla maniera di Popper, aprano vie sempre più vicine alla realtà e a ciò che è necessario per il benessere delle persone, della società, dell'ambiente. Una possibilità per la psicoterapia, quella di aprirsi alla strada insieme, al coraggio di abbandonare vecchie idee e confrontarle con i più moderni avanzamenti in campo neuroscientifico, sociologico, medico.

Una possibilità per la psicoterapia, quella di uscire dalla quarantena della divisione, della parcellizzazione e muovere verso nuove fasi di cambiamento e di progresso scientifico.