

Così lontani, così vicini – Rosaria Filoni

*Questa è la ricetta della vita
Disse mia madre
Tenendomi fra le braccia mentre piangevo
Pensa a quei fiori che piantati
In giardino ogni anno
T'insegneranno
Che anche le persone
Devono appassire
Cadere
Radicare
Crescere
Per poter fiorire
(rupi kaur – il sole e i suoi fiori)*

Ho cominciato una quarantena soft prima delle misure prese dal Governo. L'ho iniziata non andando al mare nei week end della seconda metà di febbraio perché temevo di portare un eventuale contagio in un piccolo paese che amo, e ai miei amici. E ho cominciato ad approvvigionare la mia dispensa. Di cibo, di dischi e di libri. Ho detto ad un'amica che voleva venire a Roma da una città del nord che non era il caso e mi sono tenuta informata. Sentivo che facevamo tutti, o molti, fatica a renderci conto che stava accadendo qualcosa che non avevamo mai sperimentato e che dovevamo cambiare la nostra vita. Questo l'ho visto nella vita di ogni giorno ma anche nelle decisioni che i governanti dei vari Paesi prendevano o rinviavano.

Dopo qualche giorno l'abituale pizzicore agli occhi e alla gola che mi accompagna costantemente quando sono a Roma è sparito, la polvere che si crea giornalmente in casa e sul terrazzo è diminuita e nel silenzio ho cominciato a sentire il canto dei diversi uccelli e uccellini che vivono in zona. Prima sentivo solo le grida dei gabbiani. Mi sono accorta e gustata il nascere delle foglie sui platani che si vedono da casa mia. Prima timidi, ora, come tutti gli anni, gli alberi hanno creato una barriera verde. Non so perché in questo periodo si vedono di meno i pappagalli e invece i merli che negli ultimi anni erano spariti, sono tornati. Stanno facendo il nido nel tetto e passeggiano sul terrazzo con i cani che corrono fuori abbaiano per difendere il loro territorio.

Riposo meglio, sono e mi sento meno sotto la pressione delle cose da fare e così ho potuto completare dei lavori iniziati e mai finiti.

Porto i cagnolini a fare i loro giretti due volte al giorno – sono fortunata – e compro il giornale. Senza il giornale avrei sentito le restrizioni molto più crudeli. Da qualche giorno mi sembra che siano spariti molti cattivi odori – me ne sono accorta perché nella stessa mattina ho sentito forte quello di una macchina che faceva manovra e poi un vicino di casa mi ha detto che era passato un autobus e che ne aveva avvertito la puzza che prima non sentiva – e che i colori della città siano più vivi. Ho chiesto conferma alle persone che conosco e se ne sono accorte anche loro. Ci saranno meno polveri nell'aria.

Mi accorgo che è diventato automatico, incontrando qualcuno per strada con i cani o con la borsa della spesa, scendere dal marciapiedi e aumentare la distanza. Mi chiedo quando, quanto e come riprenderemo a poter e voler stare più vicini. Nel frattempo le riunioni di lavoro via Zoom o gli incontri online con amici e colleghi rivelano la preziosità degli incontri. Se per strada incontro un amico mi accorgo che sia il mio sorriso che il suo vanno da un orecchio all'altro anche se sotto la mascherina. (14.4.2020)

Per un certo periodo ho sperimentato ed esplorato volentieri questa strana vita svuotata di impegni e con meno pressione. Pressione che è ovviamente molto interna ma che la situazione ha aiutato ad attenuare, per un po'.

Quindi mi sono accinta con curiosità a iniziare il lavoro in remoto con i pazienti. Alcuni non hanno accettato e hanno chiesto di sospendere le sedute (per mancanza di privacy vera o emotiva in casa o per altri e/motivi che vedremo quando torneranno), altri hanno interrotto per un paio di settimane perché dovevano fare i conti con la situazione e poi hanno chiesto di ricominciare, altri hanno accolto subito il mio invito ed abbiamo iniziato ad usare diverse piattaforme. Rispetto al virus mi sono accorta di non pensarci più di tanto ma nello stesso tempo di voler aderire al distanziamento come forma di tutela. E anche qui mi rendo conto che là di là del pericolo di contagio, giocano aspetti caratteriali/controltransferali di cui sono diventata più consapevole.

Avevo già esperienza di lavoro in remoto perché avevo accettato di continuare la terapia con pazienti che si erano trasferiti all'estero e avevo un'esperienza positiva di supervisione via Skype.

Soprattutto nelle prime due settimane è stato faticoso. Le sedute, all'inizio, inevitabilmente, sono state colonizzate dal virus, dalla nuova organizzazione della vita e così via; qualcuno ha cominciato a soffrire molto la solitudine o l'impossibilità del contatto. Per molti sono iniziati problemi con il sonno, per quasi tutti è diventato difficile concentrarsi sulla lettura. Alcuni pazienti cercavano spiegazioni nel complotto e alcuni con il favore della distanza si sono messi in gioco da subito maggiormente, accettando anche più volentieri il coinvolgimento corporeo.

Da parte mia, stare in contatto attraverso lo schermo rendeva meno facile lasciar fluttuare l'attenzione e gli occhi tentavano di colmare il *gap* ma la sera avevo un cerchio di tensione attorno alla testa. Peraltro, non avevo mai visto così tanto e così a lungo la mia faccia come in questa fase e, soprattutto all'inizio, questa visione mi distraeva. Anche non guardarsi negli occhi era inconsueto e spiacevole però ho sentito molta vicinanza emotiva che mi sembra abbia attenuato questo inconveniente.

Poi, dopo qualche settimana le sedute hanno ritrovato la loro intensità. In casa, alcune coppie si sono ritrovate, altre stanno sancendo la loro fine. Dopo un primo momento di sgomento alcuni pazienti hanno cominciato a trovare degli aspetti piacevoli in quello che stavano vivendo: più calma, più tempo, più attenzione a sé e al mondo interno.

Il lavoro corporeo che ho proposto è stato quasi esclusivamente esplorativo, mirato a sentire di più e riconoscere le emozioni o a entrare più profondamente nei sogni che in questo periodo molti pazienti hanno ricordato di più. Da parte mia non ho osato proporre lavori catartici per discrezione rispetto alla situazione abitativa delle persone, né regressivi perché non mi sentivo a mio agio per via della distanza. Mi sono chiesta se è un problema di controllo: quello che percepivo era il timore di non poter offrire contatto e vicinanza anche fisica, se fosse stato necessario.

Tenendo conto che mi aspetto di poter vivere la vita "in presenza" e di poter riprendere presto le terapie con i pazienti nello studio, ho cercato di far tesoro di quello che la distanza ci regalava e di comprendere cosa ci toglieva. Non mi ero mai resa conto, fino a che punto, per alcuni pazienti, siamo una delle poche forme di contatto sociale. Questo mi ha colpito e anche commosso perché ho condiviso il senso di solitudine/isolamento che stavano vivendo ed è stato possibile affrontarlo e rendersi conto – almeno un po' – di alcuni vissuti.

Altri pazienti a volte hanno parlato con un tono di voce diverso, più basso, e con un ritmo più lento. Ho sentito che – grazie alla distanza? – si sono permessi una vicinanza maggiore sia con se stessi che con me. Anche nei contenuti si sono permessi di toccare aspetti profondi e di poterli condivi-

dere. La voce è stata protagonista nelle sedute di questo periodo, la mia e quella dei pazienti. È indubbio che le sedute di questi mesi sono state diverse da quelle a cui eravamo abituati. Ma la vita è stata ed è molto diversa. Mai sperimentata. Nessuno di noi sa cosa verrà dopo. Sulla *zattera* della seduta ho sentito circolare affettività ed energia emotiva, il piacere di incontrarsi in questo mare agitato e di cui non vediamo la riva. Questo mi fa chiedere quanto la diversità delle sedute dipenda da ciò che stiamo vivendo e quanto ovviamente dal medium che utilizziamo (McLuhan, 1967).

Credo di poter dire che in generale ho prestato particolare attenzione al transfert e agli stili di attaccamento. Questo ha contribuito a rendere più significativo il contatto con i pazienti, ha iniziato e/o contribuito a dare colori più vivi alle relazioni che hanno potuto vivere in questa fase e mi aspetto che avrà ricadute utili quando, auspicabilmente presto, torneremo liberi!
Nel frattempo debbo confessare che non ne posso più.

Da un paio di settimane ho ricominciato a vedere a studio alcune persone che lo hanno chiesto: le prime a voler tornare sono quelle per cui il contatto con il terapeuta è uno dei pochi contatti in assoluto, o altri che invece hanno molti contatti più formali e che in terapia si permettono un maggior grado di contatto emotivo.

Soffro tutti i marchingegni necessari: dalla mascherina ai disinfettanti ai guanti all'areazione ecc. mi distraggono più dello schermo ma anche a questo mi/ci abitueremo.

Cominciano a richiamare le persone che avevano interrotto, qualcuna è in cassa integrazione e abbiamo concordato un costo ridotto delle sedute per questo periodo, qualcuna non ha avuto introiti e si manifesta la preoccupazione per il lavoro e per il futuro ma soprattutto, è più evidente l'angoscia di morte che li ha spinti a stare lontani e che solo ora possono iniziare a toccare e condividere. Vedremo. (29 maggio 2020)

Nelle città ci siamo presi cura reciprocamente per contenere gli effetti della paura e dell'isolamento attraversando varie fasi: gli appuntamenti per cantare tutti insieme dai balconi o applaudire il personale sanitario, i social con intensi scambi fatti di contenuti incredibili e divertenti. Ci siamo aiutati ad avere informazioni sulle file davanti ai supermercati e ci siamo organizzati per procurarci quanto ci serviva. Ho sentito gratitudine per i musei che hanno reso le loro mostre visitabili in remoto o per la radio che ha permesso la fruizione gratuita degli audiolibri. Per i tanti film che sono stati messi in onda e per tutte quelle attività che sono state pensate e messe a disposizione per rendere meno duro il periodo. Anche la società civile ha cercato di andare in aiuto – con le spese sospese nei supermercati e nei negozi e con tante altre iniziative nei quartieri.

Le nostre società scientifiche hanno organizzato centri di ascolto che sono stati presi d'assalto da chi aveva bisogno di conforto e di confronto nell'isolamento e dopo. Anche il Ministero della salute ha organizzato il numero verde a cui molte società hanno aderito per offrire questo ascolto e in generale la mia sensazione è che molti abbiano potuto, pur nella distanza, essere raggiunti. Mi chiedo però se proprio le persone più in difficoltà abbiano ricevuto ciò di cui avevano bisogno: penso ai più poveri e a coloro che avevano lavori precari, penso alle donne e ai bambini che eventualmente vivono situazioni violente ecc.

Guardando al Servizio Sanitario Nazionale sono sicuramente emersi sia i grandi sforzi fatti per curare che le manchevolezze derivanti dal disinvestimento economico e programmatico degli ultimi venti anni. È venuta fuori in modo chiaro la necessità di investire sulla salute del territorio e guardando a come quasi tutto l'intervento psicologico sia stato organizzato su base volontaria e solidaria da parte delle società scientifiche emerge con ancora più evidenza la necessità di far entrare sia nel servizio sanitario che negli enti locali e nella scuola psicologi e psicoterapeuti. Non è solo un dato quantitativo ma anche qualitativo rispetto a cosa vogliamo intendere per salute.

Non si può recitare come una giaculatoria la definizione che ne dà l'OMS e poi continuare a sguardare i servizi non dando luogo al turn-over di chi va in pensione e chiudendo i servizi territoriali.

La professione psicologica è stata definita per legge professione sanitaria ma questo apre per noi una grande sfida: o siamo in grado di far sentire la nostra voce e dare un contributo per la trasformazione reale del concetto di salute di cui il benessere psicologico sia parte integrante o come professione accettiamo un ruolo secondario e residuale. Credo che questo sia inaccettabile per noi, per il Paese e anche per rispetto di coloro che come Adriano Ossicini e Franco Basaglia hanno lottato per l'istituzione della professione di Psicologo e per la democratizzazione della psichiatria. (8.7.2020)

Bibliografia

Ammaniti M. (2020). *E poi, i bambini*. Milano: Solferino.

Di Cesare D. (2020). *Virus sovrano?* Torino: Bollati Boringhieri.

McLuhan M. (1967). *The Medium is the Message*. Regno Unito: Penguin Books.

Giordano P. (2020). *Nel contagio*. Torino: Einaudi.