

INCHIESTA

DUBBBI, FINESTRE E PELOUCHE

LE PAROLE DELLA PSICOANALISI POST-COVID

ABBIAMO CHIESTO AD AUTOREVOLI TERAPEUTI DI "SPOILERARCI" COSA SI DICONO, ADESSO, IN SEDUTA **di Laura Piccinini**

E LA "TEMPERATURA PSICHICA"? Continuano a misurarci quella corporea, ma la nostra mente "quanto ha"? Costretta a fare i conti con una situazione emergenziale, tanto quanto l'analisi è un processo lungo nel tempo? Comincia a dire Vittorio Lingiardi. E infatti. «Noi non abbiamo perso una seduta: per la voglia di riuscire a fare qualcosa di più forte di ciò che stava accadendo, e dimostrare che la forza della relazione ha portato a soluzioni creative, tipo il paziente che per garantirsi la privacy si connetteva col tablet dalla macchina parcheggiata sottocasa». Sono cambiati necessariamente i media, epe-

rò pure i messaggi, le parole. E un bel po' di cose, perché ne sono entrate di mai viste nel cosiddetto *setting*: finestre (condominiali e tecnologiche), porte da cui sbucavano mariti, figli, madri (di cui magari si stava parlando, magari male, perché sennò dall'analista che ci vai a fare) in diretta su Zoom, tipo fantasmi dell'inconscio che si materializzavano. Eppoi pelouche (dalle camerette dei pazienti adolescenti). Lacrime senza parole che rigavano o "bucavano" gli schermi dei tablet. Soldi, perché con la crisi post lockdown si sono concordati pagamenti dilazionati. Abbiamo chiesto di "spoilerarcene"



VITTORIO LINGIARDI
Psicoanalista,
psichiatra,
professore,
è uscito il suo
Al cinema con lo psicoanalista
(il Saggiatore).

qualcuna, una sorta di *In Treatment - Covid edition*, che è la psicoterapia adesso.

Finestra. «Sa quella frase stracitata di James Hillman, "aprite una finestra dei vostri studi"? Non è mai stata così vera», continua Lingiardi. «Tra le tante parole di quarantena e post che hanno mutato il nostro rapporto con il dentro e il fuori, per me c'è questa. Dietro una finestra abbiamo vissuto il lockdown, che a me ha fatto venire in mente Hitchcock di *La finestra sul cortile*. Chiusa, socchiusa e aperta sono anche tre posizioni psichiche ma il cambiamento importante è stato ridurre l'idea che quello che

FINESTRA /fi-nè-stra/ sostantivo femminile.

INCHIESTA

avviene nella stanza dell'analista sia tutto *intra*, che era già un modello interpretativo superato, ma il virus ha rallentato e accelerato tutto. La riscoperta del confine fluido tra il mondo e noi, ma pure tra psicoanalisi e realtà sociale e politica. Perché se poi guardi fuori e vedi un giardino o un cavedio puzzolente, be', cambia». Viene in mente l'incipit di *Seni e uova* di Mieko Kawakami sulla correlazione diretta tra povertà e finestre: i poveri ne hanno meno. O la citazione da *Critica della ragione psicoanalitica* (Ponte alle grazie) di Massimo Recalcati. «Triste come la stanza dell'analisi di Freud di Bergasse a Vienna con la finestra rivolta a un muro di cemento».

C'è un'altra cosa che ha ribaltato l'analisi quanto le nostre vite e spiazzato tutti. Le stesse parole improvvisamente vogliono dire un'altra cosa, se non il contrario! Dal punto di vista sintattico sono sempre quelle, paure, malattia, disagio. Ma è sul piano semantico la sorpresa, l'inversione di senso.

Sano/malato? È il nuovo dilemma. Per Stefano Benzioni: «Il dubbio nella salute mentale è sempre balenato, quanto devi essere depresso o disturbato per andare in analisi o da uno psichiatra, quando ci si può dire guariti e smettere di andarci? Adesso ha invaso la salute standard: quanto ci si può dire malati se asintomatici? E non abbiamo mai letto così tanto su giornali e

media di "dubbi degli esperti", quasi dovessimo stupircene. Ma il ruolo della scienza è dubitare. Il Covid ha riprodotto nel senso comune un dilemma che noi che lavoriamo nella psiche conosciamo bene, la distinzione sano/malato è diventata intricata e incerta. La lezione è che la scienza "vera", con base empirica, non è un sapere *assoluto*, slegato dal contesto. L'incertezza non è ignoranza: «È meno lontano dalla verità colui che non crede niente, piuttosto che colui che crede in ciò che è sbagliato», diceva Thomas Jefferson. Edgar Morin sosteneva che il cammino verso la certezza è una specie di gravidanza isterica. Dobbiamo accettare che la medicina è per sua natura limitata, stare in salute è accettare di sostare nei dubbi».

Disadattati o no. Recalcati: «Alcuni pazienti mi hanno sorpreso. I deliranti hanno smesso di delirare. Ragazzi che non uscivano dallo loro camera sono diventati collaborativi coi genitori e hanno ripreso a stabilire, sebbene virtualmente, autentici contatti sociali. Gli ossessivi si sono sentiti "a casa" con le pratiche di distanziamento e sanificazione. In fondo hanno vissuto così per una vita e adesso vedono il mondo assomigliare alla loro malattia. Quelli che hanno maggiormente sofferto sono stati i depressi. Come se l'ombra nera che è caduta sul mondo avesse accentuato il sentimento



MASSIMO RECALCATI
Psicoanalista,
fondatore
di Jonas
Onlus, dir.
Irpa, autore
di celebri
saggi e
programmi tv.



STEFANO BENZIONI
Neuropsichiatra
infantile e
psicoterapeuta,
consulente
IRCSS,
è autore
di *Figli fragili*
(Laterza).

della fine. E sono stati quelli a sopportare con difficoltà la seduta virtuale». Aggiunge Benzioni: «I ritirati sociali che i media chiamano *hikikomori* (giapponesi reclusi su internet), sono passati da paradigma del disadattamento a categoria meglio disposta ad adattarsi alla vita distanziata. Ancora una volta si è reso evidente che per quanto la Psichiatria si sforzi di radicare le patologie in disfunzioni cerebrali, da elencare nel DSM (Manuale Statistico dei Disturbi mentali) tanto caro alle multinazionali del farmaco, il giudizio di normalità o anormalità psichica è a tutti gli effetti contingente, calato in una certa realtà».

Spaventati, soli, preoccupati del futuro. Come tutti, appunto. Lingiardi: «Un mio paziente molto ironico mi fa, "non sto così male in questo periodo. Anche perché tutti vivono come io vivo di solito: spaventati, ritirati". Diciamo che quando la minaccia intrapsichica (ma non per questo meno reale) acquista proporzioni "reali" nella vita quotidiana, alcuni, non tutti, riescono a gestire meglio pensieri, affetti e stato dell'umore. Qualche soggetto solitamente infelice per l'incapacità di reggere la competizione, a studiare o lavorare in casa si sentiva "protetto" e ora mi parla di nostalgia della quarantena. Chi invece è abituato a giocare il senso di sicurezza e identità all'esterno, in modo socialmente performa-

(PRENDERSI) CURA //cûra/ una nuova attenzione anche per l'analista.

INCHIESTA

tivo, soffre senz'altro di più per le limitazioni».

Fiducia. Benzoni: «La domanda frequente dei pazienti è: fino a che punto possiamo fidarci? La parola fiducia esprime un concetto complesso, in inglese si usano *trust belief confidence*, la richiesta di un atto di fede che è il salto dentro una "credenza", *trust* ha la stessa radice di *true*, vero, ma anche fedele appunto; confidare è una questione interpersonale, una confidenza è positiva se fatta a un amico o al tuo analista».

Responsabile. Ancora Benzoni: «La parola che affronta la tensione tra dubbio e fiducia. Mi chiedono di responsabilità, dei giovani verso i vecchi, e se gli aperitivi sono irresponsabili. Una mia chiave di lettura è che responsabilità contiene il verbo rispondere, per essere responsabili dobbiamo essere responsivi, aprirci alle domande. Lasciando che ci invadano e ci disorientino. Questa è una cosa ricorrente in psicoterapia, un paziente chiede cosa può dire a una certa persona (amante collega amico) per affrontare un problema, ma di solito la risposta consiste nel farci altre domande. Cito il giornalista Antonio Sgobba: una buona domanda può spalancare campi di indagine e far cambiare idee radicate, le risposte mettono fine a un processo». Perché anche le finestre virtuali, cioè gli schermi di telefonini e computer dove si affaccia il paziente all'analisi

non ne sono uscite male. Anche queste, sono come le finestre fisiche correlate alla condizione economica: chi non ha wifì per la didattica o un posto decente per lo smartworking, è fottuto. La finora snobbatissima videoseduca è servita quanto le riunioni su Zoom e i pranzi di famiglia su Skype. Benzoni: «È faticoso, perché nell'incontro in presenza il contatto e la comunicazione sono continuamente "informati" da come il corpo del terapeuta e del paziente interagiscono, la postura, i gesti più impercettibili. La telecamerina restituisce pochi dettagli piatti e ripetitivi. Ma la seduta in remoto ha avuto un pregio straordinario, costringendo psichiatri ecc. a riflettere sul fatto che lo sguardo è "condizionato" dalla prospettiva, e i pregiudizi sono una cornice ben più limitante del rettangolo dello schermo. Come diceva Munari, noi non sappiamo quello che vediamo, ma vediamo quello che sappiamo, le cose che crediamo di conoscere, dall'arsenale delle nostre competenze».

Pelouche. «Mi dica del suo pelouche», si è trovato a chiedere Matteo Lancini. «Le nuove distanze hanno richiesto uno scatto di vicinanza emotiva nelle parole, stralci di tenerezza narrativa. C'è chi ha

«IL SESSO? HA PERSO CENTRALITÀ COL VIRUS. MA PER I RAGAZZI NON C'ERA GIÀ PIÙ. SOSTITUITO DAI SELFIE»

passato la seduta a raccontarmi la storia del suo dinosauro, l'ex oggetto transazionale».

Sesso. Se ne parla, ma anche no. Lancini. «I pazienti più giovani in esplosione della libido non hanno avuto più disagio alla rinuncia all'esplorazione dei corpi che i 40enni. Se il sesso ha perso centralità col coronavirus, questa centralità nei ragazzi non c'era già più, la loro generazione era già più concentrata sul sé,

sul selfie più che sul sesso».

Intimità. Sofia Bignamini, psicoterapeuta: «Entrare nelle stanze dei pazienti è stato un piccolo scoop, vedendosi ciascuno a casa propria paradossalmente c'è stata una forma inaspettata di intimità, i genitori in seduta dal bagno facevano tenerezza» (e un po' ridere, alla Moretti Nanni, non Morelli psicologo).

(Prendersi) Cura. C'è il "Come sta?", all'analista usato con sincerità insolita. Volevano saperlo davvero. Come se si fossero accorti che anche noi abbiamo un corpo», dice Lingiardi.

Pazienti migliori? Anche da loro circola il tormentone del "ne sono uscito una persona migliore?" Recalciti: «Vedremo. Non è detto che questa tremendissima lezione trasmetta un insegnamento. Certo, sarebbe il dramma nel dramma. Uscirne fuori senza avere imparato nulla». ■



MATTEO LANCINI
Psicologo
docente
Università
Mi-Bicocca,
ha pubblicato
*Cosa serve
ai nostri
ragazzi* (Utet).

DUBBIO //dubbio/ non è più dominio della salute mentale, è passato al senso comune, alla scienza.