



PILLOLE DI SOSTEGNO PSICOLOGICO:

L'IMPORTANZA DI APPRENDERE DALLA NOSTRA ESPERIENZA

Seconda Riflessione

Eccoci insieme a continuare, nell'isolamento fisico delle limitazioni in epoca post-moderna coronavirus, una riflessione che spero possa stimolare ad uno scambio di pensieri e di idee.

Spero vogliate e possiate anche scrivermi, ora chiederò agli esperti di tecnologia digitale della Cisl se ci possono mettere a disposizione un blog uno strumento con cui possiamo condividere, così da aprire un confronto ed un dialogo, che seppur virtuale, possa aiutarci ad allargare il pensiero e l'immaginazione. Altrimenti scrivete alla mia e-mail e nei prossimi contributi io farò una sintesi di quanto emerso nel confronto del gruppo virtuale, in modo da poterlo condividere nuovamente.

Quanto aprire spazi nuovi di pensiero e immaginazione potrebbe aiutarci per sopperire alle limitazioni fisiche e sociali che stiamo subendo?

Tantissimo a mio avviso perché ci consente di gettare lo sguardo oltre le barriere oltre l'ostacolo e aprirci spazi di libertà di pensiero inimmaginabili!

Se pensate che uno dei maggiori problemi della nostra epoca e nei nostri luoghi di lavoro, da voi individuati attraverso gli incontri di gruppo sul disagio lavorativo per operatori sindacali, r.s.u e r.s.l., consiste nel "prevalere del fare sul pensare" perché non provare a trasformare questa apparente mancanza di libertà in un'occasione per aprire la mente a "riflessioni altre" espandendone gli spazi?

Ciò che ho pensato di condividere con Voi oggi sono proprio delle riflessioni partendo dai pensieri emersi dagli incontri con i gruppi di operatori e delegati ex Fiba, oggi FIRST, Cisl tra il 2015 e il 2017 perché mi sono sembrati molto significativi e utili rispetto alla situazione che stiamo vivendo adesso. Forse riprendere il filo di questi pensieri ci può aiutare nella ricerca di nuove modalità per sentirsi meglio e insieme.

Riporto quindi di seguito i pensieri emersi dal confronto avvenuto in questi gruppi e di cui molti di voi hanno le restituzioni sotto forma di report e li elaboro provando ad allargare lo

spazio mentale nel collegamento tra ciò che pensavamo ieri (2015-2017) e quanto ci succede oggi.

Come allora anche oggi li ho organizzati intorno a delle parole, dei concetti chiave su cui vi invito a riflettere e a chiedervi cosa provate, cosa sentite e cosa pensate, partendo dalla vostra esperienza personale.

FUTURO: difficoltà ad immaginare un futuro – oggi sembra sparita la parola futuro dal linguaggio dei media e dal linguaggio comune. Ciò sembra comportare una perdita della capacità progettuale mentre per l'uomo è fondamentale poter immaginare: che ne facciamo di una vita biologicamente più lunga ma senza prospettive future?

Senza la forza dell'immaginazione, senza la capacità di sognare e progettare, desiderare, ci si sente finiti, in trappola, senza via di scampo o come un pesce fuor d'acqua. Usiamo la nostra immaginazione adesso per disegnare come vorremmo e potremmo costruire un modo migliore per vivere insieme.

PRESENTE: si è alla ricerca di una propria collocazione spazio-temporale rispetto ad una realtà di fronte alla quale ci si sente smarriti, spaesati. Si sente la **necessità di ritrovare una dimensione spazio-tempo adeguata ai propri bisogni (umani).**

NECESSITA' DI RIORIENTARSI rispetto ad una realtà in cui ci si sente insicuri, fragili, stranieri. Ma Come? Il gruppo afferma: attraverso la ricerca di punti di riferimento dentro di sé. In situazioni di incertezza, quando si percepisce la mancanza di riferimenti esterni oppure questi appaiono confusi o ambigui, emerge la necessità di ritrovare dei buoni riferimenti nel proprio mondo interno attraverso i valori, l'affettività, la costruzione di significatiche aiutino ad un riorientamento verso la ricerca di un senso e di nuove sicurezze.

La mancanza di certezze fa sentire più fragili. Si evidenzia dunque una necessità di rinforzare la nostra sicurezza interna laddove percepiamo di sentirci insicuri e minacciati, in pericolo (minacce e timori legati al lavoro, alla perdita dell'identità o degli affetti e non solo al contagio da coronavirus ma con cui il virus ci confronta maggiormente.)

BISOGNO DI RIALLACCIARE LEGAMI - il gruppo sottolinea la necessità di ritrovare una dimensione collettiva che risponda ai bisogni di condivisione, appartenenza, sicurezza, inclusione, partecipazione.

Una dimensione collettiva in cui raccontarsi e incontrarsi dove sentirsi protetti e sostenuti, come avveniva una volta con il collettivo di fabbrica o nei cortili, nelle famiglie allargate e persino nei gruppi delle donne negli anni Settanta.

La **caduta dei legami solidali** e la crescita dell'individualismo ci rende sempre più **solli** e più vulnerabili perché il gruppo può costituire un fattore di protezione dell'individuo rispetto al disagio e alla malattia mentale, così come sentirsi parte di una comunità ci può salvare dalla esclusione sociale. L'importanza di riallacciare questi legami emerge in modo inequivocabile di fronte ai sentimenti di mancanza e privazione evidenziati dall'isolamento in cui ci ha costretto la pandemia da covid-19.

SGRETOLAMENTO SOCIALE: vi è la percezione e il timore di una deriva verso lo sgretolamento dei legami sociali, laddove la comunità sembra aver perso la coesione insieme al concetto di bene comune. L'impatto con il virus ci pone di fronte all'inevitabile interdipendenza non solo negativa, il contagio, ma anche e soprattutto positiva: l'aiuto solidale dei vicini, del quartiere, per chi per esempio malato e solo in casa propria ha potuto

trovare aiuto per il cibo, i medicinali, il sostegno emotivo, ma anche per tutti gli altri, che uscendo a cantare e far musica sui balconi, si sono sentiti meno soli facendosi coraggio insieme.

DIFFICOLTÀ A SENTIRSI INSIEME, A FARE SQUADRA: il gruppo riporta la sensazione di dover trattare tanti casi individuali e la difficoltà a sentirsi invece squadra. I medici, gli infermieri, gli operatori sanitari diventano oggi l'esempio della necessità di fare squadra per poter prendersi cura dell'altro. Emerge dunque anche il bisogno di prendersi cura del gruppo dei curanti perché possano curarci e perché sono essi stessi uomini e donne, esseri umani. L'esperienza del virus e della malattia ci confronta intorno al significato di reciprocità del prendersi cura.

MECCANISMI STERILI DI PENSIERO: aumentano le lamentele, diminuiscono le capacità di riflessione e di fare fronte comune davanti alle difficoltà e alle ingiustizie. Tutti si lamentano nessuno fa niente. Si aspetta una soluzione magica, l'arrivo di un messia o di un'idea particolare, oppure un intervento dall'alto, o che il primo passo verso una trasformazione lo faccia comunque un altro. Anche di fronte a questa emergenza sanitaria abbiamo tutto il diritto di lamentarci ma pensiamo anche a far fronte comune, facciamo tutti un primo passo verso gli altri, uniamo le nostre intelligenze, predisponiamoci ad ascoltare e a cooperare. Insieme sarà più facile trovare la forza e la capacità per riparare agli errori e superare questa immane catastrofe imparando dall'esperienza.

LA SENSAZIONE DI DOVER STIRARE LA GIORNATA per arrivare a fare tutto, che forse è troppo (?). Ne consegue il vissuto di essere sempre inadeguati e prosciugati. Ma quanto tempo sprechiamo a fare cose inutili o lontane dai nostri veri bisogni e desideri? Trapela che la pressione ad essere efficienti e produttivi non è solo esterna (ambiente) ma anche interna (individuo) e viene collegata allo scaturire dell'ansia, legata ai vincoli di tempo che scandiscono il lavoro e la vita. Una vita che per essere tale deve conservare un sufficiente livello di qualità per tutti. Oggi la pandemia ci pone di fronte al valore della vita e alla necessità di valorizzare e personalizzare il tempo della nostra vita per migliorarne la qualità. Emerge l'importanza di riconoscere che non siamo immortali e neppure onnipotenti e che la morte fa parte della vita, non possiamo negarla, né scotomizzarla dalle nostre esperienze e per elaborare la perdita abbiamo bisogno di unirci agli altri attraverso la celebrazione di quei riti collettivi che nascono nelle culture e aiutano a dare senso alla morte anche se di fatto non ce l'ha. Accettare l'esistenza della morte ci porta a valorizzare ogni aspetto della vita, a coglierne gli attimi che sprechiamo in cose futili o non desiderate. Proviamo allora a domandarci quali sono le cose veramente importanti per la nostra vita? Condividiamolo con gli altri intorno a noi e proviamo a concentrarci su quelle cose.

IL BISOGNO DI RIUMANIZZAZIONE del mondo attraverso una riscoperta di: **creatività, intelligenza, tempo che sono tre aspetti di valore dell'uomo** ma che la maggior parte delle persone ormai vive come fossero beni di lusso. Ebbene nella sua drammaticità il virus ci ha costretto a fermarci e ha liberato del tempo che vale la pena utilizzare anche per esercitare la nostra intelligenza e creatività. Creatività anche rispetto a come vivere diversamente non solo ora nel tempo della segregazione in casa ma anche dopo, soprattutto dopo.

Oggi un paziente mi chiedeva: "come posso fare con la bimba che chiede quando usciremo? Quando potrò tornare alla scuola materna, andare al parco, andare allo zoo? Vedere i miei compagni?"

Ebbene mi sono venuti in mente i giochi che facevo da piccola con le mie sorelle e i miei compagni del cortile. Ho dei bellissimi ricordi di quel cortile, dell'atmosfera, dei giochi dei bambini, della solidarietà tra vicini. Non si andava da nessuna parte, non si era ricchi, ma si viaggiava tanto con la fantasia che ci portava ovunque desideravamo essere: al mare, in montagna, allo zoo, in treno, in nave, nella giungla, nella foresta, tra gli orsi e i pinguini dell'Antartide. Si andava indietro e in avanti nel tempo senza limitazioni: dall'epoca della Rivoluzione francese al futuro, dove avremmo vissuto sulla Luna o su Marte e viaggiato per la galassia dentro un'astronave. Allora bastava poco, si ricostruivano questi spazi immaginati con oggetti di casa, sedie, cuscini, coperte e tutto ciò che si poteva trovare; si assegnavano i copioni e interpretavano i diversi personaggi da mettere in scena, ognuno faceva la propria parte e si passava dei pomeriggi meravigliosi. La sera poi ci si radunava intorno agli anziani che raccontavano storie di fantasia oppure di vita passata.

D'estate al crepuscolo gli adulti recitavano insieme il rosario nel cortile mentre noi, senza urlare per non disturbare e non essere ripresi, giocavamo a strega tocca color o a un, due, tre stella.

Questo lo possiamo fare anche oggi in casa propria con i nostri bambini o in giardino se abbiamo la fortuna di averlo.

Utilizziamo questo tempo liberato, questa occasione che seppur drammatica ci offre l'opportunità di immaginare dove vorremmo essere, cosa vorremmo fare e talvolta, come ci insegnano proprio i bambini i desideri si avverano attraverso la fantasia.

BISOGNO DI CONFRONTO E DI CONDIVISIONE DELLE RESPONSABILITÀ che sempre più spesso vengono scaricate sull'individuo. Ogni volta che qualcosa non va, che succedono degli eventi difficili si va alla ricerca di qualcuno a cui attribuire la responsabilità o meglio "la colpa".

Al contempo c'è una tendenza culturale e sociale a scaricare le responsabilità sociali sui singoli individui, spesso dall'alto verso il basso. Questo ci pone ancor di più in una condizione passiva o talvolta di impotenza, non c'è nulla di meglio che sentirsi protagonisti attivi della propria vita e della vita comune. Certamente questo comporta mettersi in gioco e assumere ognuno il proprio pezzetto di responsabilità che se però viene poi socializzata, condivisa nel dialogo, assume una dimensione collettiva e un diverso peso. Quello che sta accadendo, come la maggior parte delle cose importanti che accadono nel mondo, chiama sempre in causa una responsabilità collettiva. Per esempio, la figura dei medici eroi è socialmente rassicurante ma rischia di attribuire a loro aspettative e responsabilità troppo grandi che sono invece collettive. A. Camus (1947)¹ nel suo romanzo "la peste" racconta di come la causa della pandemia fosse stata attribuita al proliferare dei topi. Vi erano tanti topi che apparivano dappertutto ma a cui nessuno inizialmente aveva fatto caso fino a quando le persone non avevano cominciato a morire.

Quindi c'erano coloro che nella pandemia si unirono per prendersi cura degli altri e combattere il male che mieteva tante vite umane, mentre altri continuavano a pensare ai propri profitti lucrando sui bisogni e le necessità delle persone, approfittando della loro disperazione, strumentalizzando la paura. Nel racconto di Camus l'origine del male inizialmente identificata come qualcosa di esterno alla comunità degli uomini, i topi, è di fatto qualcosa di interno, perché la peste è identificata con la follia nazista.

La peste nell'omonimo racconto rappresenta simbolicamente tutto ciò che impedisce all'uomo di vivere in libertà e gioia, dunque tutti i mali che affliggono la condizione umana. Il bacillo della peste non muore ne sparisce mai del tutto. Esso può restare per decine di anni silente, latente, in paziente attesa, prima di esplodere drammaticamente.

¹ Camus, A. (1947), *La Peste*, Ed. Bompiani, Milano, 2000.

L'uomo secondo Camus (1951)² può superare la disperazione e la solitudine della propria condizione solo attraverso la rivolta lucida contro l'assurdo ovvero l'impegno e la solidarietà. Il coronavirus oggi è rappresentato come un nemico da combattere attraverso metafore di guerra invece forse, come suggerisce lo psichiatra e psicologo, Luigi Cancrini³ in un'intervista apparsa su Repubblica il 28.03.2020, oggi non è il tempo dell'odio bensì quello della solidarietà, del prendersi cura e in questo i medici e tutti gli operatori sanitari possono diventare il simbolo.

Uno tra i principali protagonisti del racconto "La peste" di Camus, un medico, il dr. Rieux, appare come un antieroe che sceglie di agire non spinto da eroismo ma semplicemente da onestà.

BISOGNO DI RITROVARE FIDUCIA, SICUREZZA, APPARTENENZA. Tre bisogni molto collegati tra loro. Ritrovare la fiducia in sé stessi e nel genere umano in un contesto sempre più denso di pensieri paranoici (paura dell'altro, del diverso, dell'immigrato, del collega, del vicino, ...) forse oggi appare ancora più importante.

Il bravissimo attore Antonio Albanese aveva diversi anni fa ben rappresentato il "ministro della paura" in teatro e in tv. Vi ricordate? E oggi lui c'è veramente, anzi ce ne sono più d'uno.

Il ministro della paura deve essere un uomo molto infelice, non esiste al mondo un razzista felice, perché la fonte del malessere è dentro di lui, non al di fuori. L'incontro con l'alterità, lo straniero, è fonte di un sentimento "perturbante" derivante dall'identificazione attraverso l'altro di qualcosa che sente come molto familiare e al contempo estraneo perché sconosciuto e molto temuto (Freud,1919)⁴. Quindi incapace di soffermarsi a pensare cosa non va dentro di lui, proietta all'esterno depositandolo nell'altro ciò che non può accettare come una parte temuta di sé. Dunque, è l'altro che assume al ruolo di nemico da combattere mentre di fatto questo è dentro di lui e non può perciò liberarsene, anzi così facendo il mondo esterno diventa sempre più persecutorio, violento e perciò meno sicuro.

ANSIA. Qualcuno parla di **attacchi di panico e della paura di andare dallo psichiatra** per paura di essere dichiarato ammalato, pazzo. Emerge il pudore e la vergogna di esprimere le proprie ansie, le proprie paure e di avvicinare le proprie fragilità. Del resto, viviamo in una società dove il valore pare essere attribuito soprattutto al successo individuale, collegato al denaro e al potere, da ottenere a qualsiasi costo e con qualsiasi mezzo mentre nessuno insegna a confrontarci con le nostre fragilità, o anche a perdere o semplicemente a ridimensionare le proprie aspettative riconoscendo oltre alle proprie potenzialità anche i limiti. Il virus ci mette di fronte a una dimensione diversa costringendoci a guardare l'importanza della salute, dell'ambiente, degli affetti, dei legami di interdipendenza, della libertà che non significa fare tutto quello che si vuole ma fare ciò che ci può aiutare a vivere tutti meglio e in armonia, vale a dire agire con più responsabilità verso sé stessi e verso gli altri.

Viviamo in un contesto culturale dove il coraggio viene attribuito a chi non si tira indietro quando gli viene chiesto di compiere azioni anche crudeli o lontane dai propri valori personali, mentre il vero coraggio consiste nel saper dire di no di fronte alle ingiustizie o alle violenze o semplicemente a ciò che potrebbe danneggiare la comunità e il bene comune. Per esempio, restare in casa e non uscire anche se vorremmo per proteggere noi stessi e gli altri. La salute è un bene comune.

² Camus, A. (1951), *L'uomo in rivolta*, Ed. Bompiani, Milano, 2002

³ Fiori, S., "Lo psichiatra Cancrini: "Questo è il tempo della cura, non dell'odio" intervista in, *La Repubblica*, 28.03.2020

⁴ Freud, S. (1919), *Il Perturbante*, in *Saggi sull'arte, la letteratura e il linguaggio*, Bollati Boringhieri, Torino, 1991.

BISOGNO DI CREARE UN PROPRIO SPAZIO PERSONALE - MENTALE per contrastare i crescenti processi di **spersonalizzazione** che riducono gli uomini e le donne a semplici numeri. Confrontarci con i nostri punti di riferimento interni e con gli altri ci difende dalla massificazione di tali processi.

CONOSCENZA - Il gruppo evidenzia che per far fronte alla fatica e al malessere ognuno attiva le proprie risorse personali ma si sente **la necessità di ampliare la rosa delle possibilità aumentando la conoscenza**. La conoscenza non è solo quella attribuibile alla scienza, per esempio scoprire il vaccino per curare il virus, ma anche una maggior conoscenza dell'animo umano, di noi stessi, del nostro vivere insieme. La conoscenza è qualcosa che si costruisce anche attraverso il lavoro comune e apprendendo dall'esperienza.

STRESS - Il gruppo infine in quegli incontri poneva una domanda: l'origine dello **stress** è oggettivamente rintracciabile nelle condizioni ambientali oppure è da rintracciare nel **soggetto**, vale a dire imputabile alla gestione che la persona fa delle proprie risorse? Entrambe, vi sono situazioni ambientali di crescente difficoltà in cui le richieste ambientali superano le capacità di risposta dei soggetti, ma al contempo la risposta è soggettiva, sulla base di diversi fattori tra i quali importante è la propria struttura di personalità e la presenza di supporto sociale e affettivo. Questo ci è molto utile ricordarlo in questo frangente in cui tutti siamo sotto stress, tutti abbiamo quote d'ansia e di angoscia da dover gestire scatenate dalla situazione estrema che stiamo vivendo.

L'UMANITA' NEI TEMPI BUI - Vorrei finire citando l'importante contributo della filosofa tedesca di origine ebrea Hanna Arendt (1968)⁵, perché ci ricorda che sono il calore, la vicinanza e l'amicizia che possono soccorrere l'umanità in tempi bui. La vera e propria umanizzazione del mondo e dei suoi impossibili assoluti passa attraverso l'amicizia in quanto capacità di attirare nello spazio dell'incontro, del dialogo e dell'ascolto di ciò che si è inclini a tacere perché non può essere padroneggiato né forse compreso, ancor meno realizzato: il dolore, la morte, l'amore, la verità (cfr. pag. 34-35)

Il concetto di amicizia per Arendt (op. cit.) non riguarda solo quel sentimento che si crea nell'intimità ma nell'essenza del suo valore politico a partire da quanto ci proviene dai Greci, in particolare Aristotele, per cui l'amicizia consiste nel discorso che unisce i cittadini nella polis e condizione fondamentale per il benessere della comunità. L'amicizia dunque presuppone la nozione di umanità e insieme il radicarsi nel mondo. Dove si realizza, infatti, un'amicizia pura "si produce una scintilla di umanità in un mondo divenuto inumano"

"Per quanto le cose di questo mondo ci colpiscano intensamente, per quanto profondamente esse possano emozionarci e stimolarci, esse non diventano umane per noi se non nel momento in cui possiamo discuterne con i nostri simili. Tutto ciò che non può diventare oggetto di dialogo – il sublime, l'orribile, il perturbante – può anche trovare una voce umana attraverso la quale risuonare nel mondo, ma non è propriamente umano. Noi umanizziamo ciò che avviene nel mondo e in noi stessi solo parlandone e, in questo parlare, impariamo a diventare umani" (op. cit. pag. 85-86)

⁵ Arendt, H. (1968), *L'umanità in tempi bui*, Raffaello Cortina, Milano, 2006

“Il pensiero non richiede soltanto intelligenza e profondità, ma soprattutto coraggio” (op. cit. pag. 50).

Leggere, riscoprire i testi di questa preziosa pensatrice, così come di altri, può offrirci maggiori spunti per una lettura e comprensione della realtà odierna ma anche per avere maggior fiducia in noi stessi e nella capacità del nostro pensiero perché tutti insieme, se ci uniamo possiamo dilatare, allargarne gli spazi immaginativi, creativi e far nascere un pensiero più ricco, di gruppo. Nel gruppo i pensieri senza pensatore trovano chi li può pensare e pertanto possono nascere idee.

Quindi abbiate fiducia nelle vostre capacità di pensiero e coniugate le vostre intelligenze per trovare le soluzioni ai problemi come si è fatto in queste esperienze di gruppo di cui vi ho riportato i frutti e a cui molti di voi hanno partecipato dando il proprio contributo.

Non sempre si ha bisogno della soluzione che arriva dagli esperti, perché quanto io ho scritto l'avete detto voi.

Io ho solo elaborato l'insieme dei pensieri collegandoli tra loro con un filo rosso e aggiungendo alcune riflessioni ed ecco un meraviglioso ricco pensiero nato da una mente grupale.

Attendo le vostre riflessioni, pareri e contributi.

Auguro buona salute a tutti.

Dott.ssa Rosalba Gerli
Psicologa, psicoterapeuta
Responsabile
Servizio Psicologico Disagio Lavorativo, Molestie e Mobbing
Cisl Milano Metropoli
Rosalba.gerli@cisl.it