

## Disperazione e speranza al tempo del Covid 19

### *Scarabocchio e trasformazione*

In momenti come questi è molto difficile trovare le parole adatte a rappresentare l'esperienza di sofferenza che stiamo vivendo, perché psiche e corpo sono investiti massivamente da una realtà che sovrasta ogni capacità individuale di contenimento. Di fronte ad un dramma sociale, il sollievo e la salvezza non possono essere ricercati al di fuori di un proprio gruppo di riferimento, familiare e sociale, in grado di rispondere al bisogno di comprensione affettiva e conoscitiva di ciò che si sta vivendo.

Come gruppo di professionisti della salute, formato da psicoterapeuti, psicoanalisti, infermiere psicologhe, fisioterapiste, sappiamo quanto sia grande il bisogno di ogni persona di accedere alla consapevolezza di quanto sta succedendo al proprio corpo e alla propria mente, specialmente nei momenti più bui e critici, in cui gli eventi avversi sembrano avere la meglio sulla forza e capacità di mantenersi in salute.

Il nostro lavoro tocca con le parole e le mani la sofferenza delle persone, per portare sollievo là dove le parole nascondono invece di rivelare e le tensioni e le contratture del corpo disvelano ciò che la mente ha paura di pensare. Siamo guidati dalla curiosità di esplorare l'accessibilità al proprio mondo interno e ai paesaggi mentali che dipingono i nostri stati emotivi, al fine di dare immagine e parole ai vissuti che in questo periodo di emergenza albergano in noi; in sintesi come poter pensare pensieri ancora non pensati.

Poiché la mente dialoga emotivamente assai meglio utilizzando le immagini, da tempo facciamo esperienza di uno strumento che sembra avere la peculiarità di ovviare ad ogni tentativo di allontanare la propria realtà interna con l'intellettualizzazione, per permettere invece che ciò che proviene come grumo sensoriale direttamente dal profondo dell'interiorità possa divenire storia e racconto comprensibile di sé.

Noi chiamiamo il nostro strumento "Lo Scarabocchio" (Antonio Techel, *"Non dormo...Quasi quasi scarabocchio"* - Per un'estetica relazionale, 2015 Borla Editore) e la tecnica per realizzarlo è tanto semplice quanto efficace. Anzitutto servono 3 fogli, una matita e dei colori. Si inizia prendendo la matita con la mano sinistra (ovvero la mano non dominante), e dopo aver chiuso gli occhi si tracciano delle linee, degli scarabocchi, sul foglio bianco in maniera spontanea e improvvisata, senza "pensarci" troppo. Dopo aver scarabocchiato per il tempo ritenuto utile, si aprono gli occhi e si cerca di trovare una o più immagini all'interno dello scarabocchio appena tracciato e di evidenziarle con colori e scritte, in modo che si possano vedere emergere dallo sfondo. Una volta completato questo lavoro sul primo foglio, si ripete il tutto per altre due volte, così da avere alla fine tre fogli scarabocchiati con le relative immagini trovate. L'ultimo passaggio prevede la costruzione di una narrazione utilizzando le immagini trovate e disponendo gli scarabocchi secondo la sequenza temporale della storia costruita.

Durante il nostro secondo incontro di formazione dell'anno, rigorosamente in modalità skype, ci comunica di aver avuto la malattia da Covid 19, di essere stata male e di essere ricorsa all'utilizzo dello scarabocchio, sia per sentirsi meno sola e sollevata dall'isolamento forzato, nel quale si è trovata

a vivere anche nella sua stessa casa, sia per guardare nella propria casa interiore e coglierne i paesaggi emotivi, per cercare attraverso immagini e parole di dare senso a quanto stava vivendo.

Una questione che riguarda tutti, contagiati e non, in particolar modo chi in questo momento per lavoro è a contatto stretto con la sensazione del pericolo immediato di contagio, è come una situazione drammatica di emergenza possa generare fantasie, preoccupazioni, ansie, paure senza che esitino in stati emotivi “tossici” per la vita mentale.

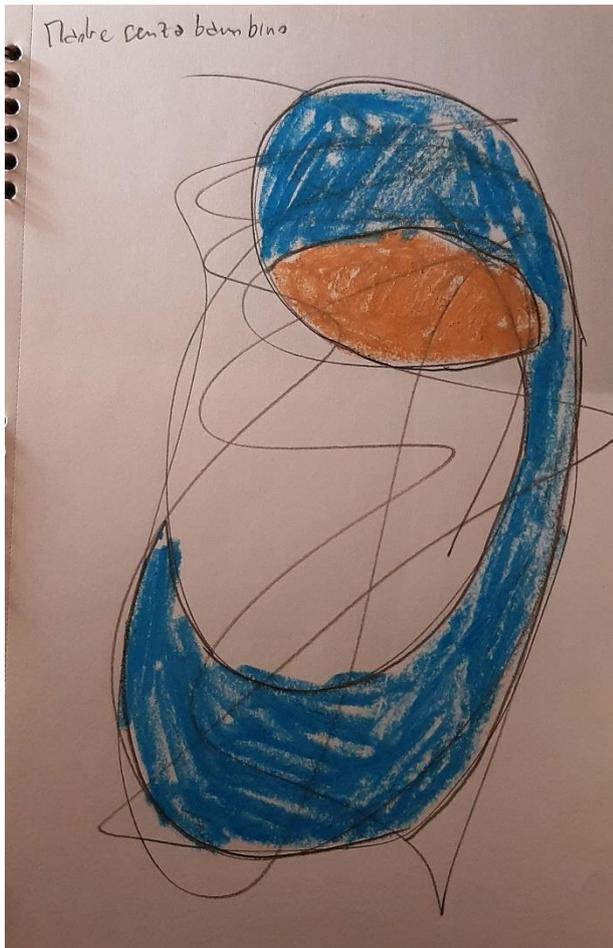
L'esempio della collega illustra un tentativo di elaborazione di questi elementi psichici, che necessitano di essere trattati, attraverso la realizzazione di tre scarabocchi e di due storie da essi originate.



1. Falco – Poltrona



2. Palloncino con croce



### 3. Madre senza bambino

#### Storia 1

*C'era una volta un piccolo falco o pulcino imprigionato su una poltrona, triste perché non riusciva a muoversi. Lanciò in aria un palloncino con la croce per chiedere aiuto. La madre, anch'essa triste, vide il palloncino e capì che era stato mandato dal suo piccolo, ma ahimé anche lei si sentiva sola e non sapeva come aiutare il suo piccolo.*

#### Storia 2

*C'era una volta un falco seduto su una poltrona che stava guardando l'orizzonte pensieroso. Stava pensando a sua madre triste perché non aveva più suo piccolo con sé. Lanciò allora nel cielo*

*palloncino verde con una croce per portarle un po' di speranza. La mamma lo vide e riconobbe che era stato lanciato dal figlio. Il suo cuore e la sua mente si riempirono di ricordi e con le lacrime agli occhi si sentì meglio.*

La prima storia è stata scritta subito dopo aver fatto gli scarabocchi.

Si colgono vissuti di tristezza, di abbandono, di morte dove non si può fare niente, dove il senso di impotenza impera. Il piccolo chiede aiuto poiché da solo non ce la fa, la separazione tra madre e figlio non può essere tollerata e porta alla tristezza e al blocco. Non c'è speranza...

La vita senza speranza è insopportabile e la collega si rivolge al collega supervisore, alla ricerca del suo sguardo familiare capace di accogliere e sostenere il suo sentirsi "a pezzi", per ritrovare la calma e la capacità di pensare.

Chissà quanti malati in questi giorni avranno cercato il contatto con gli occhi dei loro curanti, alla ricerca dello stesso sguardo protettivo, capace di restituire alla loro condizione di sofferenza speranza e umanità e nel tentativo di ricomporre i pezzi di un sé identitario e affettivo che il dissennato irrompere della malattia ha ridotto in puzzle.

L'incontro favorisce il rinascere della speranza, con il ritorno ad un materno apportatore di tenerezza e affetto e che fa capolino nel secondo racconto, che se pur sempre triste è aperto ad una possibile evoluzione. La madre è presente e raccoglie il messaggio di richiesta di aiuto del proprio figlio, è la testimone che partecipa della loro storia e dei tanti ricordi vissuti insieme, restituendogli così identità, psichica e affettiva.

La diade composta dai due colleghi, ha poi ricercato sostegno e affetto nel gruppo più allargato, quando questo ha potuto riunirsi, e dove il contagio psichico ha potuto propagarsi in un'onda che via via si è depotenziata, permettendo dal magma emotivo l'emergere di emozioni e di pensieri più strutturati, in grado di impartire una direzione e far riprendere alla mente la navigazione.

Nella malattia che schiude alla morte quale possibilità nel presente, la persona sembra accedere all'immagine più regressiva della propria identità, per la quale l'esistenza come individuo separato, al di fuori della dualità madre-bambino, è inconcepibile. I sentimenti di abbandono, di tristezza segnalano, tramite il palloncino, come non sia possibile per la mente nel momento del bisogno sostare a lungo al di fuori di una relazione diadica senza patire il pericolo di una morte psichica, inaccettabile se anticipa quella fisica. È con il recupero di questa dualità interiore che possiamo transitare attraverso i vissuti di disperazione, come appare nella figura femminile dello scarabocchio, le cui linee sfumate quali fossimo in un sogno, molto ricordano la Madonna del Giubileo del Longaretti, pittore bergamasco e la cui grandezza non sovrasta ma è la misura della protezione amorevole.

La figura di questa Madre condensa le innumerevoli figure dei sanitari che amorevolmente si succedono ai letti dei malati, in questo periodo avvolte anche loro come se fossero in un sogno e afflitte probabilmente dagli stessi sentimenti di tristezza e impotenza dei loro pazienti, di incapacità di riempire per loro il vuoto lasciato dalla separazione dagli affetti. Devono sapere quanto anche solo il loro sguardo sia importante, uno sguardo in cui il paziente si sente visto e capito e che quindi lo abbraccia, permettendogli di richiamare dall'interiorità quella dualità di tenerezza e affetto, dove uno è importante per l'altro e dove l'uno salva l'altro, in un patto di reciprocità.

Chi soccorre nell'emergenza è attraversato dal disagio e dal dolore altrui e beneficia di un lavoro psicologico, di comprensione e di contenimento delle emozioni, che l'incontro con il trauma dell'altro inducono. A sua volta il soccorritore, a cui è richiesto di farsi falco sul campo, si può ritrovare spaurito, solo con le proprie paure e angosce, ad avere bisogno dello sguardo dell'altro.

Noi terapeuti della psiche, del corpo ci siamo, perché nessuno debba sentirsi solo.

*Partecipano al gruppo: Antonio Techel, Mauro Ambrosini, Mariagrazia Testa, Elena Longo, Lucia Mazzoleni, Bruna Licini, Debora Moro, Silvia Poddesu, Stefania Lanzini, Barbara Fassi*

