

*L'acqua, la insegna la sete.
La terra – gli oceani trascorsi.
Lo slancio – l'angoscia –
La pace – la raccontano le battaglie –
L'amore, i tumuli della memoria –
Gli uccelli, la neve.*

Emily Dickinson

LE RELAZIONI AI TEMPI DEL COVID-19: TRAUMA, DEMONI E HUMANSHP

di Marco Meschini, aprile 2021

Il Covid-19 da marzo 2020 ad ora, ad ondate, ha rinchiuso in casa oltre 3 miliardi di persone, metà dell'Umanità praticamente, e l'altra metà, interconnessi come siamo, è stata spinta comunque in un angolo. E lo è tuttora. Dopo un anno da che tutto è iniziato.

Enorme e senza precedenti l'impatto sul mercato del lavoro. Le nuove stime annuali dell'OIL confermano che a causa della pandemia, nel 2020, l'8,8 per cento delle ore lavorate a livello mondiale è andato perso, pari a 253 milioni di posti di lavoro a tempo pieno. Per il 2021, nonostante ci si aspetti una forte ripresa economica nella seconda metà dell'anno, lo scenario di base prevede un'ulteriore perdita di posti di lavoro tra le 90 e le 130 milioni di unità.

In Italia, sempre nel 2020, l'ISTAT ha registrato 444 mila occupati in meno. 312 mila erano donne.

E ancora

Gli esperti di sogni ci dicono che la pandemia e gli annessi livelli crescenti di stress e ansia hanno cambiato in modo significativo la qualità del nostro sonno e i contenuti dei nostri sogni.

Mediamente riposiamo peggio, dormiamo meno, siamo più irritabili, più astenici, più stanchi, più demotivati, consumiamo più prodotti che favoriscono il riposo, più benzodiazepine, più antidepressivi, più farmaci. Tutti, o quasi, in misure diverse alle prese con la *pandemic fatigue*.

I centri antiviolenza stanno esplodendo con circa il 70% in più di richieste di aiuto rispetto agli scorsi anni nello stesso periodo, i femminicidi sono in costante aumento.

L'isolamento a casa ha causato l'insorgenza di problematiche comportamentali e sintomi di regressione nel 65% di bambini di età minore di 6 anni e nel 71% di quelli di età maggiore di 6 anni (fino a 18).

In aumento i tentati suicidio e l'autolesionismo tra gli adolescenti, e fenomeni come quello degli Hikikomori (coloro che si isolano dal mondo sociale per mesi o anni, auto-recludendosi nella propria abitazione e tagliando i ponti con l'esterno) o simili si sono aggravati e sembrano destinati ad aumentare e a cronicizzarsi. Molti i ragazzi che alla riapertura delle scuole fanno e faranno fatica a tornare sui banchi.

Insomma, gli impatti economici, sociali, psicologici del Covid sono enormi. Molti già ben evidenti, tanti altri probabilmente attivi ma ancora sotto-soglia, riusciremo a coglierne la reale entità solo sul medio-lungo termine.

Molteplici i dati afferenti a qualunque settore dell'esistente che ci dicono a chiare lettere che siamo nel mezzo di quella che la Psicologia dell'Emergenza definisce una catastrofe globale che ha assunto tutti i tratti di UN GRANDE TRAUMA COLLETTIVO. Persone e famiglie traumatizzate, istituzioni e organizzazioni traumatizzate, comunità traumatizzate, intere generazioni e categorie sociali traumatizzate. Per molti il trauma è diretto, per molti altri vicario ma poco cambia. Per la teoria dei sistemi, il sistema nel suo complesso è traumatizzato.

C'era un prima, ci sarà un dopo.

BC/AC (BEFORE COVID/AFTER COVID)

E non andrà affatto tutto bene, ma andrà. Come decideremo e riusciremo a farla andare.

Altri eventi della nostra Storia recente hanno scosso il pianeta e per diverse latitudini (Torri Gemelle, Fukushima, Chernobyl, Bhopal, tsunami in Indonesia, Lehman Brothers fino alle Guerre Mondiali,), forse

nessuno come questo è arrivato però così vicino a così tante persone sull'intero globo. Tanto vicino da farci guardare con sospetto non solo il nostro vicino di casa, ma anche i nostri stessi famigliari e l'aria che respiriamo. Siamo arrivati ad avere paura non solo *per* nostro/a figlio/a, ma *di* nostro figlio/a.

Ora, nei sistemi traumatizzati di solito prolifera la paura, la paura rispetto al soggetto causa del trauma. Nel caso del Covid-19, l'assedio arriva da un "soggetto invisibile" ed è per questo motivo più corretto parlare di angoscia, come ci ricorda anche Galimberti (1999). L'angoscia è infatti una paura senza nome, senza oggetto, fondamentalmente indeterminata. Essendo poi per noi insopportabile questo stato di indeterminazione, in questo periodo stiamo producendo una varietà importante di paure, che ci aiutano a dare senso ad una situazione che per tanti aspetti rischia di non averne. Molte di queste paure e ansie sono legate alla PERDITA e al loro interno si possono distinguere due poli tra di loro in tensione: LA PAURA DI PERDERE e LA PAURA DI PERDERSI o, per essere anche più precisi, LA PAURA DI PERDERE L'ALTRO (l'Altro inteso come altro da sé) e LA PAURA DI PERDERSI NELL'ALTRO.

Si perché se è vero che "io è un altro" (Rimbaud, 1871) è anche vero che l'altro per me può essere salvezza e dannazione, la prima delle minacce e la prima delle sorgenti di vita.

In questo doppio filo che ci lega all'altro, dietro la polarità perdere-perdersi se ne scorge un'altra, la polarità VUOTO-PIENO, che sento molto attiva all'interno delle nostre relazioni in questo stato di pandemia globale. In molti credo stiamo sperimentando oscillazioni tra vissuti che hanno a che fare con il "vuoto" - e quindi come ci dicevamo con la paura di perdere qualcosa/qualcuno- e vissuti che hanno a che fare con il "pieno" - ovvero con la paura di perdersi a causa di qualcosa/qualcuno.

Alcuni esempi di vissuti sperimentati in questi mesi che ruotano intorno al POLO DEL VUOTO: paura di perdere persone care, di morire, di perdere il lavoro, clienti, fatturato, ruolo, potere, di rimanere soli, di essere "tagliati fuori", di non sapere come riempire il tempo, sentimenti di solitudine, isolamento, nostalgia, tristezza, noia, spinte a lasciarsi andare, forme diverse di demotivazione, disorientamento, sintomi di astenia e anedonia, la sensazione che nel nostro ruolo di padri, madri, compagni, figli nel periodo pre Covid ci siamo forse persi troppi pezzi

Allo stesso tempo altrettanti i vissuti intorno al POLO DEL PIENO: la paura che il lavoro invada la sfera privata e che la sfera privata invada il lavoro, di non farcela a gestire tutto, di essere sopraffatti, la sensazione di non aver tempo e spazio per sé, di non riuscire a tenere i confini tra pubblico e privato, tra giorni feriali e giorni festivi, abbigliamento da casa e da lavoro, tra sé e gli altri, la sensazione di non essersi mai fermati in fondo nonostante il Covid-19, di aver sostituito una frenetica (Gutmann, 2005) con un'altra vita altrettanto

frenetica, comunque orientata alle solite cose: fare, fare, fare.

E allora, essendo così tanto presenti questi due poli all'interno delle nostre vite attuali, focalizziamoli provando a scovarne le luci e i demoni.



POLO DEL VUOTO

Cosa hanno in comune queste immagini? Sono atti di relazione e di connessione che in comune hanno quello "spazio vuoto tra": tra le due mani in preghiera, tra i due corpi in

dialogo. Quello spazio vuoto, quella distanza "esatta" che protegge da demoni relazionali quali la dipendenza affettiva, nella sua duplice faccia di fusione ($1+1=1$) e invasione ($1-1=0$), e l'anaffettività, o evasione affettiva ($0+1=1$), mentre apre alla possibilità di una generativa co-esione ($1+1=3$), intesa come messa in comune delle differenze di cui ciascuno è portatore.

E allora per stare CON l'altro è necessario sapere stare distante dall'altro, saper stare (So-stare!) nella distanza tra sé e l'altro. Una distanza che non sia eccessiva, né mai nulla. Il VUOTO diviene così condizione ed elemento strutturante della RELAZIONE. Il vuoto consente al pieno dell'esperienza relazionale di avere e prendere forma. Un vuoto così inteso non da riempire ma da abitare. Chi non sa fare questo, non sa stare in relazione.

Insomma, il vuoto, su questo lato della polarità, è tutt'altro che il problema.

Il vuoto è possibilità.

La cultura giapponese lo chiama "MA", un concetto allo stesso tempo estetico, filosofico, artistico e, mi sento di aggiungere, psicologico.

Parola tanto breve quanto densa di significato. Il "MA" può essere assimilato a un vuoto; non Il Vuoto, bensì un vuoto relativo, circoscritto entro un "campo" che lo contiene idealmente. Un vuoto in cui precipitano desideri, intenzioni e mancanze che generano uno stato di tensione in grado di connettere due o più elementi strutturali/entità/soggetti.

Luce dentro la stanza.

Un inter-vallo spaziale (es. lo spazio fisico tra due edifici) ma anche temporale (es. lo spazio tra una nota e l'altra) che separa e connette allo stesso tempo. Un margine che differenzia l'esterno dall'interno rendendo possibile il passaggio, la transizione, la dialettica. Una soglia che, in questo senso, è per definizione luogo di mediazione, di incontro, di dialogo, di emersione. Emersione dell'inedito e della pluralità sistemica.

"La vera musica è tra le note"
W.A. Mozart



[Un esempio di Ma, inteso come "vuoto pieno di senso", utilizzato nell'arte: Shōrin-zu byōbu - parte sinistra di un dittico di Hasegawa Tōhaku, XVI sec. ca.]



[Hidetoshi Nagasawa, "L' Oro di Ofir"]

E se volete respirare i bordi del "MA", perdetevi nella contemplazione delle opere di Hidetoshi Nagasawa, geniale artista giapponese che dedicò gran parte della sua traiettoria creativa alla ricerca intorno a questo aspetto. Da "L' Oro di Ofir" (1971), fusione in oro dello spazio interno alla stretta dei due pugni dell'artista a rappresentare una primigenia forma di scultura dell'uomo, fino alle installazioni di Palazzo Reale a Napoli della mostra a lui dedicata dal titolo "Sotto il cielo e sopra la terra", emblematicamente conclusasi il 20 marzo 2020, in pieno lockdown.

E allora se non è il vuoto, qual è il demone relazionale su questo lato della polarità?

E' l'ASSENZA, il vero demone. L'assenza nei confronti di se stessi in primis, e poi degli altri. L'assenza, come ci dice l'etimo (ab-esse), è un allontanarsi eccessivo da non riuscire più a scorgere la riva, non riuscire più a contattarsi, a contattare, a farsi contattare. Perché è pericolosa? Perché è separatezza eccessiva, è rifiuto, evitamento della relazione, indifferenza che ci dis-connette dagli altri, ci isola, ci deprime e alla lunga ci spegne.

Da questo demone relazionale guardiamo ci bene, lavorando oggi più che mai sulla **nostra capacità di essere presenti a noi stessi, agli altri, alle situazioni** che viviamo. Vivere, e non lasciarsi vivere, consapevoli ad ogni istante che *"il miracolo è camminare sulla terra"* (Thich Nhat Hanh, 1987)

POLO DEL PIENO

In modo simile al polo del VUOTO, su questo lato della polarità non è il PIENO il problema. Essere nella pienezza di sé, essere pienamente nel qui ed ora, in ciò che si sta facendo e con le persone con cui si sta è sanissimo, e auspicabile.

Ma un conto è essere "nella pienezza di sé", ben diverso è essere pieni di sé (saturi), così pieni da seccarsi lentamente fino a trasmutarsi in statue di gesso incapaci di respirare e di scambiare.

Peggio ancora poi è essere riempiti dagli altri (saturati). Sommersi, totalmente colonizzati, invasi. Al punto da non avere più spazio per sé, in un pasticcio informe in cui saltano i bordi identitari, si viene radicalmente alterati e non ci si riconosce più. Uno stato di con-fusione che apre a pericolose escalation di stress, rabbia, frustrazione, aggressività, senso di impotenza e che ha come unici capolinea la violenza o la depressione (che poi altro non è che violenza auto-diretta).

E allora il vero demone su questo lato della polarità non è il pieno ma è la SATURAZIONE. E perché è tanto pericolosa la saturazione? Per quanto sopra evidenziato. Perché è vicinanza eccessiva a se stessi e/o agli altri,

è uno stato fusionale in cui saltano tutti i confini, tutte le cornici: produce indifferenziazione, attacca l'identità e ci espone alla violenza, alla paralisi o alla ripetizione coatta di sé che ci fa funzionare magari, ma non esistere (Benasayag, 2019).

Da questo demone relazionale guardiamoci ci bene, lavorando oggi più che mai sulla **nostra capacità di lavorare sulle cornici**. Coltivare spazi vuoti, custodire i confini (di sé, dei propri ruoli, delle proprie relazioni), condurre la nostra vita all'interno di "bordi mobili" che ci aiutino a trarre senso da qualunque cosa ci accada, si adattino e consentano il nostro evolvere, e ci ricordino ogni giorno la bellezza generativa del nostro essere **esseri mancanti**, mai perfetti né conclusi.

E allora a partire da questa riflessione, cosa desidero e auspico per ciascuno di noi e per le nostre relazioni "dai tempi del Coronavirus"?

1. *Che impariamo che in certi momenti, come in questo che stiamo vivendo, è fondamentale il coraggio di "lasciarsi sbriciolare dalla vita", per dirla con la Candiani (2014, 2018), senza correre troppo freneticamente a ripararla. Quando la resilienza si confonde con la reattività, rischia di essere la più subdola degli auto-inganni e delle manipolazioni, e di perpetuare automatismi. E allora non continuiamo a correre, fermiamoci, lasciamo che l'onda di tsunami ci entri dentro e faccia il suo corso. Abbandoniamoci a ciò che accade, e non cerchiamo subito, troppo subito di far accadere. Concediamoci con indulgenza il lusso di smarrirci, incontriamo e perdoniamoci le nostre incapacità, doniamoci così autentica possibilità di generare l'inedito;*
2. *Che impariamo a stare in ciò che non accade. Pensate in questo periodo quante cose non stanno accadendo. Beh, se impariamo a stare in tutto questo non accadere ne sentiremo l'intenso vibrare, e faremo esperienza della MERAVIGLIA, dello STUPORE, dello STRANIAMENTO, che sono le vie maestre da coltivare per uscire dagli automatismi con cui viviamo la realtà e predisporci a possibili epifanie, insight, scoperte, rivelazioni, svelamenti. Un giorno un maestro zen chiese al suo discepolo: "Hai visto il leopardo delle nevi?". "No" rispose il discepolo. "Non è meraviglioso?" gli chiese allora il maestro.*
3. *Che investiamo sul nostro "essere umani" e, in primis, sulla nostra fragilità e vulnerabilità, che il Covid ha messo così bene in evidenza, perchè sono le risorse più potenti che abbiamo. In quanto fragili siamo capaci di andare in pezzi, di scomporci, non siamo monoliti, e quindi di ricomporci in modi anche nuovi, inediti, evolutivi. In quanto vulnerabili siamo abili nel gestire le nostre ferite. E in queste due capacità molto precise non abbiamo eguali né nel regno animale né tra le macchine. Non ci serve altro, nemmeno scomodare neologismi come l'antifragilità et similia, un rapporto fecondo con la nostra fragilità è tutto ciò che ci occorre per il futuro.*
4. *Che diventiamo tutti più capaci e desiderosi di lavorare sulle nostre relazioni, non semplicemente di lasciarle accadere e quando non ci soddisfano più attaccarle o reciderle. Dal trauma non si esce da soli, e, al di là del trauma, in uno scenario come quello contemporaneo si va lontani solo attraverso il sostegno delle relazioni e la capacità di farle vibrare.*
5. *Che ora che il virus ha rimesso ferocemente al centro della scena i nostri corpi e le nostre relazioni, ce ne prendiamo cura come mai prima; e allora desidero tanto nelle scuole, nelle università quanto nelle aziende percorsi per apprendere e allenare la HUMANSHIP, l'arte dell'essere pienamente umani. Percorsi in cui coltivare, al di là di competenze e soft-skills, precise qualità dell'essere quali l'Equanimità (considerare tutti con imparzialità, di non sentire estraneo nessuno), l'Empatia (comprendere la radicale differenza rappresentata dall'altro e dal suo sentire), la Simpatia (partecipare agli stati affettivi dell'altro ed essere mossi all'azione; complementa l'empatia, la quale senza di essa rischia di non muovere necessariamente all'azione), la Compassione (sentire e preoccuparsi per la sofferenza dell'altro e desiderare fortemente alleviarla, confortarla, sostenerla), la Gentilezza (il sapere stare ed*

essere vicino agli altri, il cui opposto non è la maleducazione quanto l'indifferenza e la violenza, primato del noi sulla solitudine dell'io), la Joinership (connettersi agli altri contribuendo alla costruzione di reti in grado di generare senso, scambio e azioni virtuose).

6. *Che ci facciamo portatori di tenace delicatezza nell'approcciare le tante ferite, i traumi, le perdite che in questo momento vibrano addosso e intorno a ciascuno di noi.*
7. *Che ciascuno usi le proprie ferite come feritoie per guardare meglio e far entrare luce e aria.*
8. *Che sentiamo più viva l'appartenenza ad un'unica specie, inesorabilmente inter-dipendente.*
9. *Infine, che ci ricordiamo quanto è un attimo diventare gli appestati di turno e quanto è pesante esserlo, che sia l'insegnamento definitivo contro tutto il razzismo e la discriminazione di cui l'Italia, e il Mondo tutto, sono ancora imbevuti.*

Bibliografia

Umberto Galimberti, *Dizionario di Psicologia*, UTET, Torino, 1999
Arthur Rimbaud, *Lettera del Veggente*, 1871
J.P. Sartre, *La trascendenza dell'Ego*, Marinotti Editore, 2011
Chandra Livia Candiani, *La bambina pugile ovvero la precisione dell'amore*, Einaudi, 2014
Chandra Livia Candiani, *Il silenzio è cosa viva*, Einaudi, 2018
Marcello Ghilardi, *L'estetica giapponese moderna*, Morcelliana Editore, 2016
David Gutmann, *Disillusionment: dialogue of lacks*, Karnac Books, 2005
Miguel Benasayag, *Funzionare o esistere?*, Vita e Pensiero, 2019
Jacques Lacan, *Il seminario. Libro VI. Il desiderio e la sua interpretazione*, Einaudi, 2016
Thich Nhat Hanh, *Il miracolo della presenza mentale*, Ubaldini Editore, 1987
Gian Maria Zapelli, *La felicità di Wile E. Coyote*, FrancoAngeli, 2016