

Nel tempo malato di questa terra abbiamo carezze, abbracci e pietà

Pubblicato: Sabato 31 Ottobre 2020



I leader, soprattutto quelli politici, usano la **narrazione** per gestire il potere sollecitando emozioni e sentimenti, spesso negativi. Negli ultimi anni abbiamo assistito a una narrazione incattivita, infarcita di **metafore tossiche, rabbiose e divisive**. Ci siamo spinti fino alla rottamazione delle persone, ad asfaltare gli avversari, a usare la ruspa e staccare la spina. Si potrebbe continuare a elencarle per ore, in un florilegio infinito.

“Non ci sarà un mondo nuovo senza un nuovo linguaggio” scrive la poetessa austriaca **Ingeborg Bachmann**. Un linguaggio responsabile è dunque la preconditione necessaria per una convivenza civile. Di linguaggio e narrazione, in un periodo dove le parole possono fare la differenza tra sofferenza e sollievo, malattia e guarigione, abbiamo discusso con **Marta Zighetti** (foto), psicoterapeuta e coordinatrice del centro **Essere esseri umani** di Varese.

Dottoressa Zighetti, che legame c'è tra la nostra esistenza e la narrazione della realtà?

«Voi siete le vostre storie. Siete il prodotto di tutte le storie che avete ascoltato e vissuto, e delle tante che non avete sentito mai. Hanno modellato la vostra visione di voi stessi, del mondo e del posto che in esso occupate. I primi grandi narratori furono per voi la famiglia, la scuola, la cultura popolare e, forse, la chiesa. La conoscenza e l'assimilazione di storie sane sono fondamentali per un'esistenza buona e giusta. Se in questo momento la vostra storia è a pezzi o malandata, la si può rimettere in sesto. Oppure, se necessario, può essere sostituita da una storia il cui intreccio vale la pena di essere vissuto”. Daniel Taylor lo scriveva vent'anni fa, ma la riflessione è più che mai attuale: nasciamo nelle storie, che ci

nutrono e ci guidano attraverso l'esistenza permettendoci di costruire il senso delle nostre esperienze e ci chiediamo quale possa essere l'effetto "umano" sortito dai modi in cui è stata strutturata la narrazione della pandemia dai mesi scorsi ad ora. Ogni tipo di comunicazione, dalle più personali fino a quelle istituzionali, per sua stessa natura è una forma di racconto. Tutto ciò che viene comunicato porta inevitabilmente con sé una visione della realtà, una peculiare sfumatura emotiva, un intento, un taglio e quindi una cornice narrativa e di senso all'interno della quale ognuno di noi viene introdotto ascoltando, leggendo, guardando e osservando. I messaggi che riceviamo – siano essi parole, immagini o suggestioni – che lo vogliamo o meno – hanno un'influenza su di noi e sul nostro modo di stare nel mondo, questo vale sempre ma a maggior ragione in un contesto come quello attuale di insicurezza e paura».

Le immagini dei balconi italiani sono diventate il palcoscenico di un dramma che ha fatto il giro del mondo. Oggi però ci accorgiamo che il superamento dell'emergenza, rappresentato in quelle immagini, è stato solo un'illusione, una piccola goccia di narrazione risucchiata da un mare di retorica. Su cosa deve poggiare un sentimento come la speranza?

«L'esperienza Covid è stata di per sé un impatto improvviso e sconosciuto che ha violato la nostra possibilità di comprensione: i tecnici linguistici parlano di violazione della canonicità cioè di ciò che è conosciuto, una esperienza non categorizzabile nel senso che esula e trabocca dalle nostre spontanee strutture di comprensione e di conoscenza. Non possiamo pretendere rassicurazioni immediate da parte del fronte istituzionale, impegnato in una corsa contro il tempo e dichiaratamente in emergenza, tuttavia ritengo che lo sforzo debba essere quello di costruire con altrettanto impegno una comprensione, una narrazione chiara trasparente ma anche più partecipata e condivisa dell'esperienza Covid che permetta la integrazione e lo scambio tra i cittadini. Lasciare questo ruolo vacante o considerare la forma meno importante del contenuto è un grave rischio per la comunità. La paura e la minaccia di per sé aprono la strada a nuove geografie emotive dove serve un nemico, tangibile, visibile e dove la frammentazione della realtà è alle porte. Contagiati contro sani, ricchi contro poveri, vecchi contro giovani, negazionisti contro allarmisti. Queste facili polarizzazioni rischiano di farci scivolare velocemente in fratture insanabili intaccando il senso di comunità. Il disorientamento non è solo tra individui e individui ma tra individui e società, individui e istituzioni. Oggi il rapporto tra cittadini e istituzione assomiglia molto a quello tra un figlio e un genitore spaventato-spaventante. Spesso il cittadino non solo non sembra potersi affidare al sistema sociale, ma anzi teme quasi di poter essere ingannato, raggirato e persino perseguitato dallo stato, mantenendosi in continuo stato se non di allarme di monitoraggio. È all'ordine del giorno leggere sui giornali notizie scioccanti che riguardano comportamenti fuori controllo, comportamenti da parte di chi dovrebbe gestire la cosa pubblica a danno della stessa. La vera speranza dunque, è che in un momento di destabilizzazione collettiva le istituzioni riescano a riconquistare la fiducia dei cittadini a fornire regole, ma anche sicurezza e stabilità. Le persone hanno bisogno di verificare e sentire che chi è al comando ha realmente a cuore il loro benessere e il bene della comunità. Senza fiducia come puoi pretendere di far rispettare le regole? Come puoi aprire un dialogo. Forse la frammentazione più pericolosa è proprio quella tra cittadini e istituzioni, ed è paradossale, perché l'istituzione non dovrebbe essere contro il cittadino ma per il cittadino e questa intenzione gentile, se onesta, farebbe davvero una grande differenza nella risposta del Popolo».

Quali caratteristiche dovrebbe avere la narrazione per aiutare le persone a orientarsi correttamente in un momento così drammatico e straordinario?

«L'istituzione deve essere ferma e salda nelle sue direttive ma anche più rassicurante e trasparente: abbiamo già detto che deve recuperare la fiducia dei cittadini e come tutti i caregivers deve aiutare la popolazione a restituire senso a ciò che sta accadendo. Inoltre le istituzioni devono raccontare una storia che non possa essere dimenticata, in un caso di trauma collettivo come la pandemia – paragonabile come impatto solo all'11 settembre 2001 – il ruolo istituzionale è quello di costruire una memoria collettiva per contrastare la traumatizzazione collettiva. Tutto ciò a che fare con la ricostruzione di senso, ed è una forma di spiritualità. Infine, l'istituzione deve insegnare la cura. Margaret Mead fece risalire l'inizio dell'umanità al ritrovamento del primo femore fratturato e guarito. Poiché significa che un essere umano ha dedicato tempo e cure ad un altro. Luigina Mortari, ci ricorda

che cultura significa anche coltivare e coltivare è un'azione pratica, la cura è una pratica, la cura non è un sentimento ma è un modo di agire, un modo di esserci nel mondo».

L'isolamento e il distanziamento sociale frustrano il nostro bisogno di condivisione e relazione. Quanto si può resistere in una condizione così in contrasto con la natura umana?

«Le evidenze biologiche sulla natura sociale del nostro cervello ci parlano proprio della insostituibile necessità di un profondo legame circolare tra il singolo, l'altro e l'ambiente e di quanto le relazioni siano determinanti in ogni sfera della vita. La connessione interpersonale contribuisce a creare stabilità ed è solo all'interno di un rapporto sicuro e di fiducia che il cervello umano può esplorare la possibilità della speranza. Ciò che emerge è che i nostri neuroni hanno bisogno di comunicare, perché restare in connessione con gli altri garantisce la sopravvivenza della specie (Louis Cozolino). Al contrario l'essere separati, in competizione, lontani e sconnessi dagli altri e dall'intimità con essi attiva o potenzia la nostra percezione del pericolo, persino di panico. La solitudine e l'isolamento compromettono i nostri equilibri portando forme di malessere che possono interessare l'intera sfera psicofisica provocando non solo sofferenza e dolore ma uno stato di infiammazione diffusa e l'indebolimento del sistema immunitario, creando debolezza e senso di impotenza (Stephen Porges, Teoria polivagale). Ma è possibile che il senso di comunità e di condivisione generale possano contrastare l'impatto del trauma collettivo. Pensiamo che 6 ricerche hanno dimostrato che il senso di cooperazione, di solidarietà e di supporto tra esseri umani aiutano le vittime di trauma a superare l'esperienza, a rafforzare la resilienza, a ritrovare un progetto, a rifarsi uno scopo».

Che ruolo devono avere le istituzioni nella costruzione della nuova normalità?

«La narrazione è una forma di ordine nel caos del disagio, la narrazione è il principale meccanismo psicologico del cervello che permette di dare o ritrovare senso, di dare un senso all'esperienza ed integrare l'esperienza stessa nella nostra storia di vita. Le istituzioni dovrebbero cercare di essere più lineari per contenere l'ansia della popolazione. Di fatto è proprio attraverso il racconto che possiamo negoziare significati comuni, veicolare credenze, conoscenze e valori che hanno la potente funzione di collante sociale. Riuscire a raccontare la nostra storia all'interno di un contesto accogliente, poterci identificare con le storie degli altri e avere la possibilità di costruire assieme storie comuni è uno dei più potenti mezzi a nostra disposizione per favorire esperienze di vicinanza, aiuto, solidarietà, di cittadinanza planetaria. Jack Saul direttore dell'International Trauma Studies Program, che da anni si occupa delle comunità sopravvissute a traumi collettivi, ha promosso strategie artistiche e comunitarie per valorizzare la memoria di ciò che è stato e per contrastare l'inevitabile logoramento dei legami nelle popolazioni colpite. Saul raccomanda di tenere vive le relazioni che gli impatti traumatici tendono a spezzare, così come rompono o distorcono le reti neurali di chi è stato colpito. Fondamentale è che tutto ciò avvenga in una cornice di "cosa pubblica" dato che quando i gruppi sviluppano strategie corali per la resilienza comune, come conseguenza aumenta anche la capacità di coping e la forza di reagire dei singoli membri. Il fare, soprattutto se condiviso, aiuta a contrastare il senso di impotenza che sempre il trauma crea nelle vittime facendole sentire, almeno temporaneamente, prive di strategie, di controllo e di azione su ciò che accade. In questa opera di ricostruzione e di resilienza pensiamo che la narrazione possa davvero avere un ruolo importante».

E che ruolo possono avere in questa fase così delicata gli psicoterapeuti?

«Ora che i contatti tornano ad essere solo virtuali tutto il mio gruppo si è impegnato nel progetto di welfare inclusivo insieme ad Ucid Milano e alla Cooperativa sociale solidarietà e servizi e si sta impegnando per il progetto di "terapia sospesa" facendo sentire la sua presenza alla comunità e cercando di tessere trame e legami tra servizio pubblico, enti del terzo settore e privato. Non nascondo che questi progetti servono innanzitutto a me, a noi, perché costituiscono un motore importante di motivazione, di partecipazione e condivisione tra tutti i colleghi regalandoci una visione del futuro più luminosa».

“Nulla sarà più come prima” è una delle frasi che ricorrono con più frequenza nelle analisi del post Covid. Che cosa fa più paura: la pandemia o il ritorno ad una normalità che sappiamo essere

non più sostenibile?

«In molti dopo il lockdown hanno manifestato, specialmente tramite la comunicazione sui social, il desiderio di non voler tornare alla “normalità”, perché quel tipo di “normalità” era il problema. Non dimentichiamo infatti che lo stile di vita frenetico, consumistico, poco rispettoso dell’ambiente e dei ritmi e confini naturali è ritenuto il principale starter della pandemia. La sensazione, quindi, è quella di trovarci oggi in presenza di un momento molto problematico ma anche di una grande occasione collettiva per ripensare il futuro. Un futuro in cui parole come “collettivo”, “corale”, “sociale” sembrano essere la colonna portante di tutte le possibili riflessioni affinché il bene comune torni a essere una priorità, una sorta di “navigatore” interiore che sappia guidare il nostro modo di sentire, pensare e agire. Per questo sarà importante che le istituzioni, col supporto di tutte le realtà coinvolte nel sociale coinvolgano i singoli nel fare rete, coordinamento e fronte comune per trasformare questa crisi in una possibilità, promuovendo un cambiamento verso i valori della convivenza, dell’interdipendenza e del comportamento prosociale. A questo proposito, ora più che mai, appare necessario un potenziamento del welfare e di politiche volte alla riduzione dell’incertezza e delle disuguaglianze economiche e sociali, perché è dal disagio (umano, economico, lavorativo, comunicativo) che nasce l’instabilità esistenziale che sta logorando il tessuto sociale. Si dice che per andare veloci si debba andare da soli, ma che per andare lontano si debba andare insieme. E ci sembra che questa massima ben rappresenti il bivio di fronte al quale ci troviamo come società, sospesi tra individualismo e collaborazione, avendo tra le mani l’occasione di fare del futuro un posto migliore per tutti. Mi piace chiudere ricordando l’ultimo verso di una poesia, Acrostico per una bambina, a me molto cara scritta da **Mauro Maconi**, poeta varesino scomparso prematuramente nel 2001: **“nel tempo di questa terra abbiamo carezze, abbracci e pietà”**».

“Dopo l’emergenza dovremo prenderci cura del nostro dolore”

Michele Mancino

michele.mancino@varesenews.it