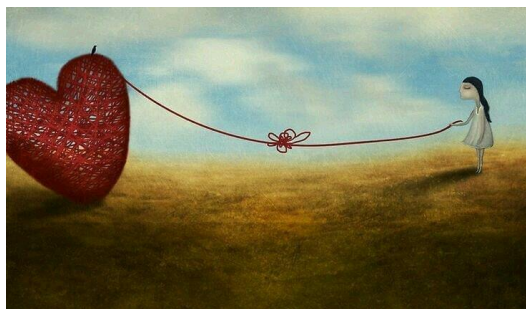


“Lontani ma vicini”

Cosa stiamo imparando dal covid 19?



*Dott.ssa Giovanna Botticella,
Psicologa Consulente presso IZSLT*

Gentili Collaboratori

in questa seconda pillola di benessere condivido con voi alcuni spunti di riflessioni emerse da un'intervista fatta a Massimo Recalcati, psicoanalista di fama nazionale, su cosa stiamo imparando dalla pandemia da covid 19.

La prima lezione di cui ci parla Massimo Recalcati è la possibilità di sperimentare la vicinanza nella lontananza “*essere vicini e lontani*”, nell'impossibilità di stare nella presenza con l'altro stiamo sperimentando una forma particolare di vicinanza, che passa attraverso la lontananza e questo non vuol dire essere meno presenti, abbiamo imparato che possono esserci forme di vicinanza anche nella lontananza dei corpi, nella distanza delle presenze.

Molto tempo fa lo avevano spiegato bene i poeti, che descrivevano la dama, l'oggetto del loro desiderio, come lontano, inaccessibile e nello stesso tempo come fonte ispiratrice dei loro versi, capace di accendere il desiderio e generare poesia.

Oggi siamo lontani e vicini, possiamo parlare con persone di tutto il mondo restando seduti nel salotto delle nostre case, abbiamo sperimentato la straordinaria potenza della tecnologia, separati dalle mura domestiche come luoghi di protezione e la possibilità di essere dove i nostri corpi non possono essere, siamo connessi e interconnessi gli uni con gli altri come non lo siamo mai stati.

Nella prima ondata dell'evento pandemico c'è stato un momento in cui abbiamo sperimentato un profondo senso di unione nella distanza, con un forte sentimento di unità nazionale e di comunità, eravamo tutti assediati dalle stesse preoccupazioni, ansie e paure, ci sentivamo perduti smarriti, disorientati, ma nello stesso tempo vicini.

Se riusciamo a comprendere che la lontananza non è in opposizione alla vicinanza, che possiamo essere vicini anche senza esserlo, forse riusciremo a tollerare e ad accettare maggiormente e meno dolorosamente la distanza dai nostri cari, così come accade nelle relazioni di amicizia, ci sono amici che vediamo poche volte l'anno, che ci piacerebbe vedere di più, ma non sempre è possibile, nonostante ciò l'amico è sempre con noi, dentro di noi, vicino anche se lontano.

La seconda lezione che il covid 19 ci ha insegnato sconvolgendo la nostra vita collettiva e individuale, è l'importanza del prendersi cura. Quando un essere umano muore, indipendentemente dalla sua età non può essere pensato come un evento naturale, come la pioggia o il vento, ma c'è

sempre qualcosa di doloroso e di inaccettabile. Prendersi cura significa non dimenticare il nome di coloro di cui ci prendiamo cura, la violenza del virus ha confuso il nome con il numero, abbiamo visto nella prima ondata morti che erano divenuti morte anonime e quando la morte diventa anonima è ancora più atroce, perché impedisce il rituale della sepoltura, del lutto, della cerimonia, del congedo, degli addii.

Non dobbiamo mai dimenticare che questi numeri, queste curve epidemiologiche sono fatti di persone, di nomi e di volti. Possiamo reagire restando vicini a chi è colpito dal male, mettendo in atto comportamenti responsabili senza negare l'esistenza del virus.

La terza lezione è stata la capacità di vivere con l'angoscia depressiva collettiva, diversa da quella individuale in cui il depresso vive nel passato senza speranza per il futuro, è pieno di rimpianti, il suo sguardo è sempre rivolto verso il passato, verso ciò che ha perduto, mentre l'angoscia depressiva collettiva è rivolta verso il futuro. Tutti noi ci chiediamo quando possiamo ricominciare a fare le cose che facevamo prima, quando possiamo rivedere i nostri amici, quando possiamo ricominciare a viaggiare, sempre con la fiducia che la pandemia finirà.

La quarta lezione ci ha insegnato a considerare il concetto di libertà, non più individualistico che coincideva con *"il faccio quel che voglio"*, che ci portava a vivere con sofferenza ogni limite. Di fatto alcuni di noi hanno vissuto con fastidio e sacrificio, il dover assumere comportamenti responsabili come l'uso delle mascherine, l'igienizzazione delle mani, della distanza sociale, altri ancora hanno pensato a un progetto totalitario, a una dittatura sanitaria che voleva limitarci nei nostri diritti individuali, ora dobbiamo cercare di leggere tutto questo sotto una luce diversa, che non si tratta solo di una restrizione oggettiva della nostra libertà individuale, ma come qualcosa di necessario che ci permette di accedere a un nuovo concetto di libertà intesa come responsabilità, solidarietà e fratellanza, che ci porta a tener conto dell'altro, indispensabile per lo sviluppo della nostra identità e del nostro benessere, senza l'altro vivremmo solo in funzione di noi stessi, ma siamo esseri sociali e non possiamo vivere da soli, senza l'altro la nostra vita è nulla e priva di significato, possiamo vivere solo in relazione.

In questo tempo della pandemia, dove la paura è ancora grande, dobbiamo avere il coraggio di credere nella vita e ridare possibilità di esistenza al futuro e al mondo.

E' quindi importante fermarci e accettare che non possiamo *"Salvarci da soli"*.