

Editoriale

LE “EMOZIONI DELLA PANDEMIA”, TRACCE DA NON DIMENTICARE

GIANSECONDO MAZZOLI

Nella progettazione del numero della Rivista che presentiamo si è ritenuto importante proseguire le riflessioni sul tema della pandemia, nella convinzione che la sua onda lunga avrebbe continuato ad accumulare difficoltà a cui prestare una doverosa attenzione. Tuttavia, nel corso dei mesi di preparazione dei contributi qui presentati, la situazione del quadro pandemico si è evoluta; le ricerche sul virus hanno raggiunto risultati in tempi rapidi, insperati all’inizio della pandemia (i vaccini, si diceva, richiedono anni di sperimentazioni) e la vita sociale è andata migliorando.

La campagna vaccinale, avviata tra iniziali difficoltà organizzative e timorosi scetticismi, ha preso slancio e il barometro dell’immaginario collettivo si è registrato sul tempo bello. La percezione della nostra fragilità è diminuita, la fiducia nel potere della scienza ha ripreso quota e gli animi si sono progressivamente distesi.

Nel giro di poche settimane si è slatentizzato l’ovvio desiderio di ritornare alla perdita normalità. Le città “riaprono”, gli spazi pubblici si ripopolano e nonostante il mantenimento dei dispositivi di protezione, si coglie la tendenza a voler mettere alle spalle il problema pandemia, come se fosse ormai cosa di poco conto per una non lontana “immunità di gregge”. Una, seppur relativa, fiducia ha oscurato le preoccupazioni per il futuro. Tuttavia, la pandemia non ha esaurito il suo corso, è solo sotto traccia e non sarà archiviata in tempi brevi. Al momento sono solo gli “esperti” che temono una prossima ondata di contagi dovuta a inquietanti “varianti del virus”; sono però profeti oggi poco ascoltati, che hanno perso l’appeal mediatico a lungo goduto.

Nel nuovo clima emotivo, è prevedibile che le questioni che riguardano gli effetti della pandemia siano accolte con un tiepido interesse. Le persone sono più attratte dalla narrazione ufficiale che enfatizza “le riaperture”, i “piani di rilancio”, la “resilienza e i progetti di sviluppo”. Certamente, il desiderio di dimenticare il tempo buio della pandemia non può che essere condiviso, ma vi sono valide ragioni per mantenere l’attenzione sul tema, in particolare per gli psicologi, gli psicoterapeuti e gli analisti che

hanno la responsabilità di curare i disagi emotivi. I malesseri psichici, individuali o relazionali, vanno oltre il clima sociale; sono sempre l'esito di esperienze che si stratificano nel tempo, di accumuli di tensioni che si manifestano quando lo spazio psichico non può più contenerle. I professionisti della cura dell'anima devono accogliere, in questo periodo, le sofferenze che emergono da più di un anno di pandemia, quelle già evidenti e quelle ancora sommerse che, con buona probabilità, prenderanno forma in un prossimo futuro.

Pertanto, sotto la soglia dell'apparente fiducia che ha il sapore di una finzione adattiva per bandire gli spettri mortiferi della pandemia, vivono i fenomeni ansiosi, i quadri fobici polarizzati sull'ipocondria, le dinamiche depressive che prendono forma di ideazioni suicidarie o infausti passaggi all'atto. I giovani in età adolescenziale sembrano essere la categoria che ha particolarmente patito gli accumuli emotivi prodotti dalle restrizioni, dal distanziamento sociale, dall'assenza di concrete esperienze relazionali. Il documentato aumento di atti autolesionistici e dell'attrazione al mettere fine alla propria vita sono i tristi indicatori che parlano delle sofferenze dei giovani.

Le cure psicoterapeutiche di questo periodo devono tener conto degli effetti delle emozioni provate dal primo lockdown ai giorni nostri e che non hanno avuto modo di trovare adeguate vie di scarico.

La difficile gestione delle emozioni è stata il *fil rouge* che ha intessuto i giorni della pandemia, una miscela fatta di tristezze, di rabbie e di paure, soggettivamente provate dai bambini e, a crescere, dagli adolescenti, adulti e anziani. A titolo esemplificativo si pensi alla paura, emozione provata da tutti e ai suoi percorsi nei territori della psiche.

La paura del virus, del contagio, dell'isolamento, della morte per soffocamento ha regnato sovrana. Il bombardamento costante, ripetitivo che i mezzi di informazione hanno attuato, ha cronicizzato lo stato di allerta e la paura è stata trasformata in baluardo autodifensivo. Questa emozione, filogeneticamente molto arcaica, attiva le reazioni di fuga, di attacco o la paralisi. La paura provata durante la pandemia è stata vissuta nell'impossibilità di fuggire o attaccare. È stata possibile solo la paralisi, complicata da una lunga stagnazione, senza vie di scarico.

La conseguente tensione si è cronicizzata e ha causato gli stati ansiosi, le spinte a ritrarsi dal mondo, ad assecondare movimenti regressivi che finiscono per alterare il rapporto con la realtà. Non di rado sono comparse conversioni somatiche prima mai sperimentate. Sulla stessa linea logica, si pensi ai sedimenti lasciati dalle tristezze per quanto perduto, dalle rabbie per i limiti imposti alla libertà personale. Difficile pensare che gli effetti di queste emozioni depositate nel fondo dell'animo svaniranno per tutti in via naturale.

Si può ragionevolmente pensare che i disturbi prodotti dalla pandemia si incrocino anche con problematiche psichiche preesistenti, complicando ulteriormente i quadri

patologici. Nei percorsi di cura le risonanze di questo periodo non devono essere trascurate, ma indagate con attenzione. Anche quando i vissuti coscienti non presentano apparenti segnali di rilevanza traumatica.

Esistono dunque validi motivi per mantenere l’attenzione sugli aspetti emotivi suscitati dalla pandemia e sui conseguenti vissuti. In questa prospettiva i contributi contenuti in questo numero acquistano rilevanza per i clinici, siano essi psicoterapeuti o analisti, perché aiutano a tenere viva l’attenzione sul tema, a indagare le tracce del sottosuolo emotivo per aiutare i pazienti a elaborare e integrare le disturbanti “emozioni della pandemia”.

Il numero si apre con un articolo di Alfred Adler dal titolo “*Studenti e Suicidio*” che presentiamo nella traduzione italiana di Egidio Marasco e Barbara Rubino. Si tratta di un testo scritto nel periodo dell’embrionale sviluppo della Psicologia Individuale; è di grande interesse perché permette di rilevare che, negli ultimi anni di collaborazione con il gruppo psicoanalitico, Adler avesse già delineato i capisaldi della sua teoria.

Il tema dell’articolo è anche di rilevante attualità: nei primi mesi dell’anno si sono succedute notizie allarmanti per l’aumento dei suicidi tra gli adolescenti e, in qualche caso, anche di bambini. Le riflessioni sulle cause di questi fenomeni sono state cercate nei probabili effetti della pandemia e diversi studi hanno anche proposto collegamenti con l’incremento degli atti autolesionistici e dell’ideazione suicidaria che hanno appunto colpito questa fascia di età.

In questo scritto Adler propone una riflessione sui dinamismi psichici che spingono i giovani al suicidio. Il focus rimane centrato sull’intrapsichico che emerge dalla costellazione psicologica entro cui il suicida o l’aspirante tale è cresciuto e che ha strutturato il suo stile di vita. Sono presentati i temi dell’accudimento, delle emozioni aggressive che derivano dal mancato soddisfacimento dei bisogni di dipendenza e dei sentimenti di debolezza che attivano le smanie di grandezza.

La centralità dell’intrapsichico che Adler adotta nell’interpretare le condotte suicidarie, dando scarso rilievo all’ambiente e alle prevenzioni sociali, risente della vicinanza della psicoanalisi. Sarà poi la successiva maturazione del Suo pensiero ad attribuire al contesto la significativa centralità che conosciamo.

Il commento di Egidio Marasco et al. contestualizza l’articolo che risulta scritto a seguito di un vivace scambio di punti di vista, datato 1910, nelle riunioni della Società Psicoanalitica di Vienna. L’occasione era stata suscitata dal suicidio di un giovane che, stando alle cronache, aveva compiuto l’estremo gesto a seguito dalla bocciatura scolastica. Del vivace dibattito è riportata una sintesi delle posizioni dei partecipanti, con particolare riferimento a quanto proposto da Freud e al contributo di Adler.

Il secondo articolo inquadra, in traduzione italiana, l'esperienza di Adler negli anni 1918 – 1920 segnati dalla virulenta pandemia conosciuta come “Spagnola”. Marina Bluvshstein indica nel titolo del suo scritto *“Mea Culpa: che cosa deve fare l'umanità? L'esperienza di Adler durante la pandemia”* (pubblicato a febbraio 2021 sul *Journal of Individual Psychology* con il titolo *“Mea Culpa and what is humanity to do? Adler's understanding of and approaches to pandemics”*) l'intenzione di alternare la descrizione delle condizioni sociali in cui versavano gli Stati – con particolare attenzione all'Austria – nel periodo post-bellico e la presentazione del ritratto di Adler medico, studioso e padre di famiglia.

Sono ricostruiti gli scenari socio-politici dell'Austria nel suindicato periodo, le disperate condizioni economiche in cui versava la popolazione, la complicata situazione sanitaria per il succedersi delle epidemie di tifo, di colera e di vaiolo che si svilupparono assieme alla devastante Spagnola.

La figura di Adler emerge negli aspetti umani e professionali e nelle tracce che indicano l'evoluzione del suo pensiero. Non appare come un gigante, ma come uomo che con coraggio e costanza, si dedica alla professione, ai doveri di padre, all'essere cittadino che sa definire le follie della guerra ed esprimere idee che vanno controcorrente, portate avanti con cautela dati i pesanti vincoli della censura.

Nelle considerazioni finali, l'articolo approda a riflessioni che, a un secolo di distanza, sono decisamente attuali. Marina Bluvshstein mette in sequenza gli ideali dell'epoca, che miravano all'affermazione dello spirito nazionalistico, della supremazia, della forza e del dominio. Sulle scelte politiche ispirate da questi ideali ricadono le responsabilità della guerra, “un atto criminale” per dirla con Adler, che ha prodotto dolorose distruzioni e devastato l'animo di milioni di uomini. Sarebbe quindi importante accettare di pronunciare un “mea culpa” per tutte le sofferenze causate, scegliendo percorsi opposti alla costruzione della pace e del benessere.

Anche oggi, di fronte alla terribile pandemia, certo frutto di forze della natura, ci si può chiedere se l'umanità sia indenne da colpe; anche oggi un “mea culpa” non sarebbe improprio perché l'autentica cooperazione tra i popoli, ben descritta e auspicata da Adler, è certo una meta ancora lontana.

Il terzo articolo, a firma di Umberto Ponziani, centra l'attenzione sui fenomeni ansiosi causati dall'esperienza della pandemia e osservati nella pratica clinica. Il titolo *“Pandemia, disturbo da ansia di malattia e coraggio di vivere. Riflessioni individual-psicologiche, teoriche e cliniche sull'ansia e sul coraggio di affrontamento del futuro”* propone un tema decisamente attuale che pone in dialettica l'ansia difensiva che ispira moti regressivi e allontana dalla vita con il coraggio di affrontare il futuro che porta a orientare la vita lungo costruttive linee di azione.

In una logica successione Ponziani apre le sue riflessioni sulla ciclicità dei periodi difficili che l'umanità deve affrontare. Descrive gli effetti devastanti che hanno prodotto le pandemie del passato, per poi discutere le incertezze del tempo presente, così marcatamente segnato dalle incertezze verso il futuro. Il discorso è coerentemente sviluppato sulle linee adleriane con un focus particolarmente curato sul concetto di futuro, centrale nei dinamismi teleologici.

L'ampio spettro delle reazioni psicologiche alla pandemia permette a Ponziani di segnalare la soggettività dello stile di vita nel dare senso alla realtà. Sono passati in rassegna i movimenti autoprotettivi e i rassegnati atteggiamenti passivi, i moti che hanno ispirato l'evitamento delle responsabilità e quelli che hanno promosso l'espressione della creatività personale. All'interno dell'intera gamma delle reazioni psichiche alle situazioni pandemiche, sono inserite le riflessioni sui fenomeni ansiosi derivanti dalle esperienze del periodo.

Citando la manualistica che, con diversi tagli concettuali, descrive il disturbo di ansia da malattia, Ponziani richiama le diverse espressioni dei fenomeni ansiosi e propone la ricchezza psicodinamica dell'interpretazione della Psicologia Individuale. Le descrizioni dei dinamismi che articolano i livelli consapevoli e i processi inconsci attorno a cui ruota la sintomatologia ansiosa, aprono un quadro di riflessioni interessanti; queste emergono da una lunga pratica dei trattamenti che richiedono tempi lunghi e coinvolgenti partecipazioni emotive.

Claudio Ghidoni et al. firma il quarto articolo che ha per titolo “*Alla ricerca delle emozioni: resoconto di un intervento adleriano*”. Il tema riguarda le emozioni dei bambini durante i giorni di isolamento forzato nella condizione, innaturale per loro, di non essere a scuola e in relazione con i propri compagni. L'argomento è di grande rilievo perché la carenza degli stimoli evolutivi durante il periodo del lockdown e nelle successive chiusure ha prodotto nell'animo dei bambini dei probabili vuoti, da considerare e tenere in debita considerazione.

In questa ottica si inserisce la ricerca compiuta con un gruppo di bambini, di età dai 6 ai 10 anni, che prevedeva l'osservazione di momenti di gioco strutturato, volto a sollecitare specifiche emozioni. La descrizione della ricerca è preceduta da una puntuale disamina delle emozioni, dimensioni fondanti l'esperienza psichica, declinate all'interno dell'organizzazione del pensiero adleriano, anticipatore di quanto la ricerca scientifica ha poi confermato.

La ricerca ha permesso ai bambini di identificarsi, riconoscere e collegare le proprie emozioni con quelle dei personaggi che inscenavano la tristezza, la paura, la rabbia e la gioia. In ognuna delle cinque sessioni, organizzate come momenti di creatività ludica, i bambini hanno messo in scena e interpretato, sotto la guida di uno psicologo, una diversa emozione.

La struttura del gioco portava i bambini a muoversi, gesticolare, usare la mimica, le parole e i loro ricordi per dare vita al “personaggio emozione”. Poi dovevano giocare con lui, sentirlo nel gruppo e sentire la “sua emozione”. Questa esperienza di gioco e di socialità ha permesso ai bambini di vivere e rielaborare in gruppo le emozioni avvertite durante la pandemia riducendo o risolvendo il loro potenziale disturbante.

Il quinto articolo, a firma di Andrea Bovero, porta l’attenzione su un aspetto cruciale dell’esperienza della pandemia, quello delle condizioni dei familiari che avevano subito la perdita di uno o più congiunti ammalati di Covid-19. Il titolo dell’articolo *“Lutto fisiologico e lutto patologico durante la pandemia di Covid-19: uno studio sperimentale”* propone la riflessione sulle condizioni emotive di chi è stato ferito dalla perdita di una persona cara, molte volte avvenuta in condizioni complicate per le distanze imposte dalle protezioni sanitarie che, come è noto, hanno impedito di vivere le ritualità del distacco da chi lascia questo mondo.

Il lutto complicato è la mancata risoluzione del dolore e la persistenza delle emozioni dello spettro depressivo oltre i tempi della normale elaborazione. La situazione di tale lutto è descritta attraverso le variabili personologiche e situazionali, con particolare riferimento alle conseguenze sui contesti familiari. Per aiutare l’elaborazione del lutto, Andrea Bovero presenta l’efficacia degli interventi di sostegno impostati secondo linee guida ispirate ai principi della Psicologia Individuale: il sentimento sociale orienta la compartecipazione emotiva e porta a vivere la vicinanza a chi soffre in modo cooperativo. Viene poi sottolineata l’importanza del principio dell’incoraggiamento che aiuta le persone in lutto a sopportare le cadute emotive e a favorire la ristrutturazione dei modi di vivere sconvolti dalla perdita delle persone care.

Per comprendere le diverse sfaccettature del lutto complicato, è stato condotto uno studio sperimentale che ha indagato, attraverso un questionario, l’esperienza luttuosa dei caregiver che nei sei mesi precedenti l’indagine, avevano perso un congiunto per COVID-19. L’obiettivo principale dello studio era costituito dalla ricerca dei fattori che maggiormente predispongono al lutto persistente complicato.

Sono presentati i risultati che, sebbene non generalizzabili per l’esiguità del campione, hanno messo in luce i fattori protettivi e le variabili che, nelle ipotesi iniziali, sembravano associate in modo significativo al lutto complicato. Interessante il commento di linea adleriana del quadro emerso che mette a fuoco gli articolati vissuti dei caregivers e l’efficacia degli interventi di sostegno che aiutano a risignificare l’esperienza del lutto in una relazione empatica con uno psicoterapeuta.

Simona Brambilla firma un contributo di grande interesse perché aiuta a tener viva la memoria di eventi che, in un arco di tempo relativamente breve, hanno condensato tanta complessità. Il contenuto di questo sesto articolo che ha per titolo *“Dall’equipe, al gruppo e, attraverso la rete, alla comunità”* riporta in modo vivido uno spaccato

delle situazioni accadute all’inizio della pandemia in uno dei primi focolai del territorio nazionale. È la descrizione dell’ambiente visto con gli occhi di un medico che, in una situazione disorientante e privata degli usuali riferimenti, è chiamato a gestire pazienti gravi senza adeguate conoscenze, protocolli di cura, farmaci adeguati e dispositivi protettivi. La realtà professionale, divenuta improvvisamente pericolosa per l’integrità personale e dei propri familiari, è stato un contenitore di inquietudini e di incertezze da cui non era possibile uscire.

Rileggere quanto accaduto durante il primo lockdown può ricordare i traumi che tutti, seppur con gradienti di intensità diversi, hanno vissuto. La classe medica tuttavia, chiamata in prima linea ad affrontare i rischi della pandemia, rimane un esempio della forza che può essere mobilitata per fronteggiare il pericolo, seguendo i percorsi della solidarietà e dell’incondizionato sostegno tra gli appartenenti ad una comunità. La testimonianza di Simona Brambilla conferma in modo inequivocabile che gli ideali di socialità, lo spirito di cooperazione e la compartecipazione emotiva sono la fondamentale dimensione della nostra esistenza.

L’intera esperienza è rivisitata nell’ottica dello psicoterapeuta adleriano e mostra che, anche in situazioni molto problematiche, è possibile individuare percorsi, certo faticosi, di trasformazioni esistenziali. Di fronte a nuovi limiti si possono intravedere nuovi orizzonti che costringono all’assunzione di livelli di responsabilità più elevati. È questa dinamica che può portare a scoprire dimensioni di cambiamento impensate sia per gli individui che per le collettività.

La pandemia è stata ed è una prova severa che ha colpito le città che, si augura l’Autrice, potrebbero diventare comunità in cui l’esercizio della cura dell’altro diventi pratica corrente e non eccezionale.

Il settimo contributo porta nel mondo degli adolescenti, fascia di età particolarmente colpita dalle vicende della pandemia. Gli adolescenti affrontano il delicato compito di definire l’identità personale e le essenziali relazioni con i pari. Affrontano il passaggio dai rassicuranti confini dell’infanzia al mondo non ben definito degli adulti e lungo questo percorso hanno bisogno di sperimentarsi interagendo con la vita reale. L’isolamento, le distanze sociali, la chiusura delle scuole e le relazioni spostate sul piano virtuale hanno imposto il ritiro sociale, dimensione che prima della pandemia rientrava nello spettro delle situazioni patologiche.

Laura Righetti e Francesca Rossi pongono riflessioni sul tema e il loro lavoro, che ha per titolo *“Adolescens-entis, ‘in via di crescita’ al tempo del Covid-19. Ritiro sociale individuale e collettivo”*, propongono un’attenta disamina dell’impatto che la pandemia ha avuto sugli adolescenti. Discutono gli effetti del mancato collaudo nelle relazioni sociali che ha condizionato i livelli di sviluppo tra cui la mentalizzazione del Sé corporeo.

Presentano due interessanti *case study* di due ragazze adolescenti, accomunate da un alto potenziale intellettuale e dall'accesso a un florido mondo della fantasia, funzionale a costruire mondi paralleli entro cui vivere un interessante distacco dal mondo.

La descrizione delle caratteristiche psicologiche delle due adolescenti permette di ritrovare gli assetti psichici che rendono desiderabile il ritiro sociale: l'evitare il confronto e i possibili insuccessi, il non investire sull'altro per non rischiare il rifiuto, il cullarsi nella sensazione di non avere limiti al proprio potere e l'immaginare la corporeità in un alter ego che può accedere a tutte le esperienze.

Il *maladaptive daydreaming*, fenomeno in via di studio, è indicato come un percorso mentale che permette di costruire una realtà parallela in sostituzione di quella reale.

Di entrambi i casi vengono discusse le prese in carico. Il rapporto terapeutico offre alle adolescenti lo spazio psichico dove sentire legittimate le loro fantasie e, al tempo stesso, fornisce i nuclei per il lavoro introspettivo. L'esperienza sociale veicolata dall'autenticità della terapia crea lo spazio psichico per accogliere e rielaborare gli aspetti emotivi disturbanti e riavviare, in modo autentico, il percorso della costruzione dell'identità.

Le tre recensioni sono proposte da Barbara Sini, Sabrina Cabassi e Francesca Durante.

Barbara Sini ha recensito il libro curato da Anna Maria Bastianini dal titolo *Bambini in Psicoterapia: un approccio Adleriano tra psicoanalisi e neuroscienze*, Carocci, 2021, che presenta un modello di lavoro di matrice adleriana per la psicoterapia dei bambini. Il testo è la risultante di un'approfondita elaborazione teorica e metodologica di più di vent'anni di studi e sperimentazioni cliniche messe al vaglio e rielaborate da un gruppo di psicoterapeuti dell'età evolutiva.

Il volume è un'opera che copre il vuoto di manuali di psicoterapia dell'infanzia di matrice adleriana proposta con coerenti integrazioni di fonte psicoanalitica e con le conoscenze derivanti dalle neuroscienze. È un'imprescindibile guida per gli psicoterapeuti adleriani che si dedicano a questo settore di attività.

Sabrina Cabassi ha recensito il libro di Chiara Giaccardi e Mauro Magatti dal titolo *Nella fine è l'inizio*, Il Mulino, 2020. È un volume di stampo sociologico che propone una lettura dell'impatto che la pandemia ha avuto sulla società e sui modi di gestire l'emergenza sanitaria. È una riflessione ad ampio spettro che riguarda le criticità del tempo pre-Covid che avevano tracciato, accanto alle opportunità, percorsi dannosi per la vita delle future generazioni.

Gli autori collocano l'esperienza del Covid non solo nella prospettiva della tragicità delle perdite, ma anche come punto di rottura che costringerà il sistema a ripensare a percorsi di sviluppo sostenibili. Il cambiamento non è quindi visto come possibile riparazione alle perdite, ma stimolo alla ricerca di forme di vita più armoniche.

Il volume *Bambini, adolescenti e Covid 19. L'impatto della pandemia dal punto di vista emotivo, psicologico e scolastico* a cura di Stefano Vicari e Silvia di Vara, Erikson, 2021, e recensito da Francesca Durante, è una disamina dei tanti aspetti che hanno caratterizzato la vita dei bambini e degli adolescenti durante la pandemia e l'impatto prodotto sulle loro emozioni per effetto della diversa organizzazione data alla loro vita quotidiana.

La chiusura delle scuole e la didattica a distanza, l'impossibilità di avvicinarsi ai compagni e non poter interagire e giocare con loro, sono descritte in parallelo alle difficoltà che hanno affrontato i genitori, anch'essi costretti a nuove modalità di lavoro, a gestire in modo diverso gli spazi e i tempi sullo sfondo delle inquietudini dei possibili contagi. Scritto a più mani, i contributi spaziano in settori diversi, a seconda delle professionalità dei diversi autori.

Giansecondo Mazzoli