

A colloquio con Nicoletta Benvenuti, psicologa clinica

# Dalla paura al bisogno di normalità tra emozioni, ascolto di noi stessi e limiti

**H**o scelto di parlare, su invito del Direttore, con chi si occupa quotidianamente di "cura" e di "relazione", in un momento particolare come questo, per generare un breve percorso di approfondimento su cosa voglia dire oggi: vivere le relazioni al tempo di Covid-19 e non solo. Passato in un lampo "che bello staremo a casa tutti insieme", si sono fatti strada altri bisogni personali, altre urgenze, altre pulsioni, altre emozioni, non sempre così evidenti e scontate, a tutti noi attori di questa situazione non prevista. Si sono palesate — dopo l'entusiasmo iniziale di una convivenza forzata a tutti i costi — le difficoltà, le paure delle persone costrette a vivere nelle quattro mura di casa, in una quotidianità fatta di solitudine, di relazioni uniche e unidirezionali, di costrizioni familiari. Via via si sono palesate — in modo evidente — distorsioni, contrasti, e distopiche visioni, messe a nudo in quella che a tutti oggi è la second life di molti: i social media. Dove anche la piccola banalità è divenuta lo spartiacque tra con chi è con me o chi è contro di me. E se l'"Io resto a casa", aveva inscritta la mission di tutti noi, è presto stato sostituito dall'"Io uscirò presto". Tutti a nudo con sé e con gli altri.

Quasi a chiudere una trilogia di in-

ti con i propri fantasmi e le proprie insicurezze, amplificati da questo nemico esterno, in questa "guerra", come è stata impropriamente definita la pandemia, con tutto quello che questo termine evoca a livello retorico: obbedienza, coraggio, sacrificio, patriottismo, ma anche paura, nemico, traditore, vittime. Il coronavirus ci ha ricordato quanto siamo fragili, vulnerabili, ci ha costretti a confrontarci con l'angoscia della morte, qualcosa di molto difficile da gestire in un mondo come il nostro, che l'ha allontanata sempre più e che vive nel mito dell'eterna giovinezza. Forse, un fattore chiave è legato al bagno di realtà che Covid-19 ci sta proponendo: noi abituati al tutto e subito, a un'esistenza frenetica, piena di impegni, di consumo senza pensiero, una vita no limits, come ci ricorda anche la pubblicità, di colpo scopriamo che la vita non è garantita, che i limiti esistono, che non tutto dipende da noi e gira intorno a noi. E allora i social in questo momento sono per molti uno strumento per alimentare il proprio sistema di difesa da questa realtà, con la negazione o banalizzazione del problema, per esempio, o nel differimento dell'angoscia verso una deriva complottista, oppure con l'adesione e la difesa acritica agli ordini arrivati dall'alto.



mente modificato le nostre vite, ci ha cambiati nei comportamenti, nei sentimenti, nello sguardo sul mondo, facendoci scoprire — o riscoprire — una dimensione emotiva spesso repressa per la mancanza di tempo dedicabile a sé stessi. Le emozioni sono l'energia che sostiene la vita e che ci dirige in una direzione o in un'altra e noi dunque siamo il frutto di una storia fatta di emozioni che non siamo più abituati ad accogliere, impegnati come siamo a correre. Questa quarantena è stata e può ancora essere uno spazio nuovo i cui possiamo fermarci e ascoltare.

**Siamo passati dalla corallità spri-gionata dai balconi, per galvanizzarci in un tenere duro comune, al coraggio di dire quello che non si era mai osato dire nelle piazze virtuali divenute virali, a volte. Ci offre la sua lettura?**

Direi che ci sono stati diversi stadi di questa quarantena. Siamo partiti da una fase che definirei romantica, dove una visione del virus come agente del cambiamento ci ha uniti, fatto sentire vicini, migliori, solidali, ecologici, dove abbiamo cantato sui balconi, condiviso esperienze e pensieri positivi sui social, programmato corsi di formazione e sedute di allenamento, yoga e meditazione online, in un rito collettivo di esorcizzazione della paura. Siamo passati poi per una specie di regressione casalinga, protetta, un po' ipnotica, un tempo sospeso dove le responsabilità e le incombenze sono state messe in stand by, e un po' anche le comunicazioni. Le chiacchierate con gli amici sulle piatta-

forme di videoconferenza, che hanno caratterizzato la prima fase di questa emergenza, si sono via via spente, la paura e l'isolamento si sono fatti sentire più intensi. Abbiamo capito che partecipare a un aperitivo social su Zoom è ben diverso dal bere una birra con un amico. Manca il fattore umano, il contatto, il calore di un abbraccio, il ritmo lento fatto anche di silenzi condivisi.

Ora siamo nello stadio in cui, da una parte c'è il forte desiderio di un ritorno alla normalità, dall'altra una grande paura che tutto ritorni come prima. Molti di noi si sono resi conto che quella specie di illusione di un mondo migliore sta crollando, che hanno sopportato tutto quello che ci è stato chiesto per un presunto "patto sociale" nel quale chi doveva occuparsi di loro non ha fatto la sua parte o l'ha fatta in modo confuso, delegando in gran parte ai cittadini la responsabilità della salute pubblica. In questo momento, insieme alla paura, la rabbia che si percepisce è tanta.

**Quali risorse, secondo lei, si possono attivare in questo momento per tentare di restare a galla, lucidi e sani e trasformare l'emergenza in opportunità?**

Se andiamo alla radice ultima, possiamo definire il malessere psicologico come un rifiuto della vita e della realtà così come esse esistono. Il nostro disagio psichico trae origine dalle difese che mettiamo continuamente in atto per proteggerci dal dolore che la vita ci presenta nel suo fluire, e che, a causa dei nostri blocchi emotivi, ci sembra impossibile da attraversare. Non c'è mai stato un tempo con tanta paura di vivere come il nostro: c'è paura di agire, di scegliere, di credere, le persone rinunciano anche a quello che desiderano a causa della paura. Prima dicevo che il Covid-19 ci ha tolto dall'illusione di una vita sotto controllo per gettarci nella realtà più vera, spazzando via i nostri miraggi di stabilità e benessere fittizio. A questo punto possiamo continuare con le solite difese, negando, banalizzando, accusando, sbraitando sui social, vivendo al ritmo generatore d'ansia dei bollettini medici ministeriali, oppure possiamo provare ad abbassare il volume, spegnere il computer ed aprire la nostra personale finestra sul mondo vero, quello che ora invece ci propone un silen-

zio mai sentito prima, una dimensione più umana, in cui è possibile una corrispondenza più diretta con le nostre emozioni e l'accettazione dei limiti che la vita ci impone, per così scoprire che dove non c'è limite non esiste neanche desiderio, piacere, senso di libertà.

Le ricerche in ambito di PNEI (Psico Neuro Endocrino Immunologia) confermano che esiste un legame profondo tra emozioni, sistema neurovegetativo e immunitario, e che paura, stress, angoscia, insicurezza, isolamento sociale agiscono

“

**Ora siamo nello stadio in cui, da una parte c'è il forte desiderio di un ritorno alla normalità, dall'altra una grande paura che tutto ritorni come prima**

negativamente sulla reattività immunitaria, la quale invece migliora quando si percepisce un senso di sicurezza, armonia e si sperimenta la connessione con gli altri. Allora in questo momento così critico dobbiamo provare ad esercitare la nostra abilità nello stare sicuri se pur nell'insicurezza, prendendo per mano la nostra paura e procedendo — presenti a noi stessi — cercando di stare un po' più lontani da quei generatori di ansia che sono ora alcune bolle social e molta televisione, un vero veleno per la salute del nostro corpo e della nostra anima. Permettami di concludere citando il fisico Massimiliano Sassoli de Bianchi che secondo me ci ha fornito uno spunto importante su cui meditare e da cui ripartire quando ha detto che «il coronavirus è un hacker creato dalla natura per mostrare la vulnerabilità del nostro sistema prima che collassi completamente».

(a cura di Serenella Dorigo)



terviste che ha dato voce alle relazioni tra bambini, adolescenti e persone nel lungo periodo dello stato di emergenza a causa della pandemia. Abbiamo cercato di sbrogliare la matassa con Nicoletta Benvenuti, psicologa clinica, formata nell'ambito della terapia emozionale con Diana Fosha, Ferruccio Osimo e Erica Poli, oggi referente per il FVG dell'équipe del centro Terapie integrate di Milano (<http://www.nicolettabenvenuti.it>).

L'importante, comunque, sembra essere fare tanto rumore, urlare, per riempire il vuoto in cui siamo precipitati e allontanare un silenzio che a tanti sembra così faticoso da governare.

**Nel distanziamento sociale sono emerse le fragilità, ma anche le risorse delle persone. Si sono fatte strada le pulsioni recondite di ognuno di noi, come in un processo somatico con lo scopo di eliminare lo stato di tensione. Cosa ci può dire?**

Dal punto di vista psicologico l'emergenza Covid-19 è decisamente pesante, senza precedenti per la sua dimensione globale; le ripercussioni vere sono solo in parte ipotizzabili, le scopriremo nel prossimo futuro. Ma ora, nel mezzo della tempesta, la maggior parte delle persone, anche delle più problematiche, ha risposto abbastanza bene e molti si sono scoperti capaci di un grande spirito di adattamento e di un'inaspettata resilienza. Il distanziamento sociale imposto ha sicu-

“

**In questo momento così critico dobbiamo provare ad esercitare la nostra abilità nello stare sicuri, se pur nell'insicurezza, cercando di stare un po' lontani dai vari generatori di ansia**

In questo particolare momento sono saltate molte delle convenzioni relazionali e sociali, sdagnate, anche, dalla piazza virtuale come il social network Facebook. Le persone hanno scopercchiato il loro vaso di Pandora. Quale fattore ha avuto maggiore incidenza secondo lei: la privazione della propria libertà o la costrizione forzata in perimetri familiari e/o sociali circoscritti?

È difficile dare una risposta univoca a una domanda come questa. Ognuno di noi ha dovuto fare i con-