LA PROPOSTA- SPECIALE COVID 19

INTRODUZIONE ALLO SPECIALE COVID 19.

AA.VV.

Abstract

Questo numero è uscito "ai tempi del Coronavirus" e non poteva che subirne gli effetti. Ci siamo dovuti riorganizzare senza poterci incontrare, se non via Skype, a distanza. Non è stato semplice ma ce l'abbiamo fatta. Abbiamo rispettato l'indice che avevamo già impiantato ma l'abbiamo integrato con una serie di contributi sul Covid19, ai quali dedichiamo l'intera nostra rubrica *La Proposta*. Li presentiamo riportandone la data, per avere una memoria di come i discorsi si siano diversamente articolati, non solo per via dell'originalità di ciascuno degli autori ma anche per come il fenomeno, nel suo complesso, si è sviluppato giorno dopo giorno. Sono tutti contributi di colleghi, psicologi, medici, psicoterapeuti: c'è chi scrive sul suo gruppo *whatsapp*, chi tira giù un commento per sé, chi offre indicazioni agli altri, chi è stato intervistato dalla stampa, chi ha scritto per noi.

Hanno partecipato a questo "speciale" Maria Antonietta Gulino, Mauro Lo Castro, Francisco Mele, Valentina Albertini, Gianmarco Manfrida, Francesco Colacicco, Eluana Ballarò, Patrizia Costante, Adriana Romano, Achille Saletti, Francesco de Tiberiis, Matteo Selvini, Luigi Cancrini. Riportiamo qui anche la nota scritta da Monica Whyte a nome del board dell'EFTA, European Family Therapy Association, apparsa sulla newsletter di aprile.

Abstract

This issue came out "in the time of the Coronavirus" and could only suffer the effects. We had to reorganize ourselves without being able to meet, except via Skype, remotely. It was not easy but we did it. We respected the index that we had already planned but we integrated it with a series of contributions about Covid19, to which we dedicate our entire section "La Proposta". We present them by reporting the date, to have a memory of how the speeches were differently structured, not only because of the originality of each of the authors but also because of how the phenomenon, developed day after day. These are all contributions from colleagues, psychologists, doctors, psychotherapists: there are those who write in his whatsapp group, those who write down a comment for themselves, those who offer directions to others, those who have been interviewed by the press, those who have written for us.

Maria Antonietta Gulino, Mauro Lo Castro, Francisco Mele, Valentina Albertini, Gianmarco Manfrida, Francesco Colacicco, Eluana Ballarò, Patrizia Costante, Adriana Romano, Achille Saletti, Francesco de Tiberiis, Matteo Selvini, Luigi Cancrini participated in this special service. Here is also the note written by Monica Whyte on behalf of the board of the EFTA, European Family Therapy Association, which appeared in the April newsletter.

LA PROPOSTA-SPECIALE COVID 19

Affinché la vita di ogni persona sia più sicura.

Francesco Colacicco*

25 Marzo 2020

DARE SENSO A QUELLO CHE ACCADE

Il Covid-19 è una malattia infettiva che a un certo punto si è trasmessa da una specie animale alle persone (è una zoonosi) e rappresenta il "salto di specie" fatto dal virus che la causa, il SARS-CoV-2. Nelle scienze comportamentali questo tipo di situazione è alquanto studiata e nota come fenomeno dei behavioural spillovers. Si tratta di un fenomeno abbastanza comune: il comportamento A, finalizzato ad ottenere un certo risultato, produce anche una ricaduta o ripercussione sul comportamento B. A volte lo spillover funziona inducendo effetti positivi, altre volte negativi. Nel secondo caso si può riscontrare in colui che agisce quel comportamento una sorta di allentamento dell'attenzione, di abbandono o di rilassatezza (a volte anche di decadenza morale), esagerando, sprecando, ritenendo che poi potrà comunque recuperare. Ad esempio: decido di andare in palestra per perdere peso e vedo che funziona... fino a quando non comincio ad abbuffarmi, sicuro che con l'esercizio fisico potrò poi recuperare, non considerando invece che finirò per danneggiare il mio organismo. Ecco, questo sembra dirci il Covid19. È il sintomo di un cattivo funzionamento del sistema.

^{*}Dott. Francesco Colacicco, Direttore Istituto Dedalus di Roma, Scuola di specializzazione in psicoterapia sistemico e relazionale, didatta del Centro Studi di Terapia Familiare e Relazionale, nonché direttore scientifico di questa rivista.

Il pianeta è febbricitante, scotta e, come noi psicoterapeuti sappiamo bene, dobbiamo coglierne il significato per "guarire", e guarire vuol dire cambiare. Cercare nuovi equilibri, meno sprechi, ridurre lo scarto spaventoso tra ricchi e poveri, tra pezzi del mondo prosperi ed altri desertificati, inquinare di meno. La febbre e la difficoltà a respirare del malato di Covid19 sono la metafora del nostro mondo, che scotta e fatica sempre più a respirare. La condizione che tutti stiamo vivendo dovrebbe farci capire che gli *spillover* (a ricaduta negativa) sono più probabili se non si rispettano gli ecosistemi. La probabilità che una nuova malattia contagiosa si diffonda, non dipende solo da quanto siamo bravi ad applicare le misure sanitarie raccomandate e prescritte dai governi, ma soprattutto dal modo in cui interagiamo con la natura.

Nel rapporto del WWF sul coronavirus (SARS-CoV-2) e la sua origine è scritto che: La distruzione di habitat e di biodiversità provocata dall'uomo rompe gli equilibri ecologici in grado di contrastare i microrganismi responsabili di alcune malattie e crea condizioni favorevoli alla loro diffusione. In aggiunta, la realizzazione di habitat artificiali o di ambienti poveri di natura e con un'alta densità umana possono ulteriormente facilitare la diffusione di patogeni. Le periferie degradate e senza verde di tante metropoli tropicali, ad esempio, sono la culla perfetta per malattie pericolose e per la trasmissione di zoonosi.

Ecco perché quello che succede nel mercato di una sconosciuta località cinese rimbalza nell'altra parte del pianeta. La salute e l'ambiente stanno insieme, sono alle fondamenta dei valori umani, sono una *questione globale*, che riguarda ogni individuo, che ci riguarda tutti.

Bisogna rimettere mano alle regole di governo del mondo, affinché la vita di ogni persona sia più sicura. Credo che questo oggi sia più comprensibile per tutti. La pandemia può aiutarci a fare comunità, a condividere valori e regole comuni, che attraversino trasversalmente culture e costumi differenti, pur rispettandoli.

PAURE E DESIDERI

In questi giorni mi stavo accingendo a scrivere sul rapporto tra paure e desideri, una riflessione che ho maturato negli anni e alla quale voglio provare a dare una forma più compiuta. Ed eccoci qui, invasi da questa paura collettiva. Paura di contrarre il virus, che i nostri cari si infettino, che ci si possa ammalare e perfino morire. La paura più grande, che ti scopre tremendamente fragile davanti ad un nemico invisibile, terribilmente insidioso e talvolta letale.

Dai miei pazienti ho appreso che paure e desideri stanno insieme e che ci muoviamo nelle cose della nostra vita come un funambolo sulla fune. Per stare in equilibrio ed andare avanti il funambolo deve alternativamente muoversi col corpo e con i piedi, su entrambi i lati, e spingersi innanzi. L'equilibrio è il dato di risulta di quei continui sbilanciamenti. Così ci muoviamo nelle cose della nostra vita.



La paura è quello stato emotivo di insicurezza, di disorientamento che provoca spavento e ci mette in ansia di fronte a un pericolo. Ci spinge a fuggire, a rintanarsi, a mettere distanza dalla fonte del pericolo, per recuperare, almeno in parte, quelle condizioni di sicurezza di cui abbiamo bisogno. Non a caso, davanti ad un virus invisibile, cerchiamo di nasconderci, di tenere le distanze, di stare in casa. Più una paura incombe e più si attiva il desiderio corrispondente. Se la paura è quella di soccombere, il desiderio che ci pervade è quello di vivere, di sopravvivere. Sono meccanismi innati nell'uomo, che si innestano reciprocamente. Funzioniamo così. Ecco perché ad una paura così profonda corrisponde anche un'intensa voglia di

vivere. Da qui il desiderio di disporre di un farmaco che ci curi e di un vaccino che debelli il virus. È proprio grazie a questo meccanismo, legato ai nostri sistemi di sicurezza e insicurezza, che l'intera specie umana (così come i singoli individui) ha ogni volta trovato le strategie relazionali per trovare la giusta rotta, limitare i danni, tirarsi fuori dai guai e migliorare le proprie condizioni. Le sue enormi capacità di resilienza sono oggi perfino testimoniate dall'epigenetica.

TUTTI A CASA

Qualcuno di noi aveva già cominciato a fare formazione a distanza, noi tra questi: seminari in streaming, lezioni online riservate ai nostri allievi, consultazioni sui casi ... In questa crisi abbiamo introdotto nuove modalità di fare didattica. Chi di noi aveva già sperimentato la supervisione online ad un collega oggi fa la supervisione sui casi all'intero gruppo training. Garantiamo la continuità del training. Tutti stiamo apprendendo tanto da questa situazione nuova, in cui ciascuno di noi è a casa. Gli incontri sono molto intensi, il desiderio di condividere e fare cose insieme ci unisce. C'è tanta vitalità in tutto questo e credo che ne usciremo rafforzati e migliorati se sapremo cogliere le opportunità che questa crisi ci offre. Così è anche con i nostri pazienti. Inizialmente diffidenti sempre più spesso accettano l'idea di incontrarci via Skype. Non sostituirà mai la seduta in stanza di terapia ma in alcuni momenti è utile. Io già la pratico da tempo con quei pazienti costretti a trasferirsi per studio o lavoro, perché convalescenti... È utile e funziona. Da più tempo terapista e paziente si conoscono, più semplice è il ricorso, quando serve, alle sedute online.

Anche il comitato di redazione de *La notte stellata* si è riunito in videoconferenza. Tutti da casa abbiamo lavorato per dar vita a questo numero.

È stato più complicato e faticoso del solito ma ce l'abbiamo fatta.

Ringrazio tutti, sia i redattori sia chi ha scritto per noi.