



## La psiche ai tempi del virus

Andrea Vaglica

In poco più di un mese la nostra vita è profondamente cambiata. La giusta e necessaria quarantena che stiamo vivendo ha profondamente modificato il nostro modo di vivere.

Famiglie frammentate. Coppie o nuclei familiari che non possono incontrarsi ma solo comunicare tramite tecnologia. Persone senza lavoro o costrette a modificare il proprio modo di lavorare. Migliaia di coppie non conviventi impossibilitate vivere una vicinanza e una sana sessualità. O, al contrario, coppie in crisi costrette ad una convivenza forzata da molti giorni. Single o anziani soli in casa. Famiglie non abituate a stare ventiquattr'ore in casa con i figli. Insomma, numerose situazioni di disagio.



Il coronavirus ci spaventa. Abbiamo paura. Giusto, c'è da aver paura. Però, quando abbiamo paura per qualcosa di reale, contemporaneamente, evochiamo le angosce più profonde del nostro inconscio. Abbiamo quasi bisogno di quella paura reale per proiettarci inconsciamente le nostre ombre. E questo virus sembra perfetto allo scopo... La paura del contagio fa sì che ognuno possa essere, anche inconsapevolmente, un untore: un sospetto spesso amplificato e che stimola in noi angosce paranoidee, per cui diffidiamo di chiunque incontriamo per strada o al supermercato. In questi casi c'è una gran confusione tra rischio reale e rischio percepito. Nella fantasia paranoidea "l'altro" viene considerato pericoloso a prescindere dal fatto che sia o meno portatore del virus.

L'aver perso la nostra libertà di uscire, di andare al mare a mangiare, di frequentare i nostri amici, di poterci salutare con un abbraccio... viene percepito dalla nostra psiche come un lutto che, inevitabilmente, suscita in noi stati depressivi. A complicare questo aspetto c'è l'angoscia del non sapere quando la quarantena finirà. L'inconscio vive tutto ciò come un lutto depressivo anche in persone che non hanno mai sperimentato questa patologia.

Chi già soffriva di fobia da contaminazione e chi ha un disturbo sociale di personalità vede realizzarsi nella realtà il proprio modo di vivere problematico. Come in un particolare meccanismo, che lega a livello inconscio paura e desiderio, è possibile per alcune persone realizzare una specie di "timorgaudium". Per cui, l'affobico da contaminazione può tra sé esclamare: avevo ragione io! E l'asociale può idealmente pensare: beh adesso tutti vivete come io faccio da sempre!

In alcuni casi il cambiamento che stiamo vivendo è anche positivo. So di famiglie che si riuniscono a tavola facendo grandi partite a carte e condividendo la preparazione dei pasti. Coppie che sperimentano una rinnovata complicità sessuale. Nuove complicità tra genitori e figli. Grandi riunioni virtuali tra amici con programmi che consentono videochiamate multiple. Ma per alcuni è dura. Ad esempio le coppie in crisi peggiorano il loro stato con livelli di insopportazione pericolosi.

E quando potremo uscire di casa cosa accadrà?

Immagino una ripresa della vita sociale e lavorativa graduale. Non credo che si ritorni da un giorno all'altro alla situazione precedente. Immagino, ed è auspicabile, che ci permetteranno di uscire prima che l'epidemia sia risolta del tutto. Auspicabile perché altrimenti corriamo il rischio di avere una popolazione con un contagio ridotto, ma con un clamoroso aumento di psicopatologie. Il rischio è quello di affiancare ad una pandemia da Covid 19, un'altra epidemia. Psicica.

Quando sarà possibile uscire liberamente, uno dei pericoli è l'agorafobia, per la quale la casa può essere immaginata come un luogo sicuro e protettivo, mentre il mondo esterno potrebbe essere visto come pericoloso e contenitore di ansie e delle angosce paranoidee di cui parlavo precedentemente. La psicoanalisi ci insegna che le fobie sono sempre il vissuto cosciente di conflitti interiori e quindi inconsci. Ognuno di noi può essere portatore di conflitti e questa situazione potrebbe amplificarli e quindi, potenzialmente, trasformarli in una fobia.

Malgrado gli aspetti negativi, la pandemia ci offre opportunità a livello psichico. Ognuno di noi ha a disposizione più tempo libero. Sappiamo che per Jung la salute psichica corrisponde al percorso di Individuazione: il processo che ci consente di divenire noi stessi. È fondamentale in questo periodo investire sulla nostra persona. In qualunque modo riteniamo costruttivo. Aggiornandoci sul lavoro, coltivando una passione, meglio se artistico-creativa, e riflettendo in generale sul nostro percorso di vita. Può essere utile stabilire un miglior rapporto col mondo interno, scrivere i nostri sogni, anche se non stiamo seguendo un percorso psicoanalitico. Insomma, non buttiamo via l'occasione che abbiamo di stare più tempo con noi stessi.

Dal mio punto di vista bisogna porre attenzione non solo alla realtà esterna ma anche a quella interna. Le infezioni aggrediscono maggiormente gli individui deboli visti come una unità corpo-mente. Diviene quindi fondamentale una buona igiene mentale liberandoci da cattive abitudini psicologiche, fatte di pensieri negativi e di una overdose di informazione di fake news, di fantasie di complotto e di neo improvvisati finti medici dai pronti rimedi più stravaganti. Informiamoci esclusivamente da fonti attendibili e limitiamo l'ascolto di notiziari lasciando ampio spazio ad altro di positivo. Se ci accorgiamo che nei nostri pensieri c'è qualcosa di problematico non esitiamo a rivolgerci ad uno psicoterapeuta o ad uno psicoanalista. È possibile uscire per motivi di salute, anche per la psicoterapia. E comunque molti psicoterapeuti e psicoanalisti, in questo periodo, lavorano in videochiamata: Skype, Facetime o whatsapp. Anche io in questi giorni continuo a lavorare vedendo alcuni pazienti, prendendo le dovute precauzioni, e, con altri, sfruttando i mezzi che la tecnologia ci offre.

Alcuni pazienti mi dicono: “speriamo che tutto torni come prima!” C’è solo da rispondere: “speriamo di no!” Un vissuto forte come questo deve restituirci trasformati. Dovremo fare tesoro di questa esperienza, dando più valore a quello che prima davamo per scontato. Partendo dalle relazioni sociali e dagli affetti, arrivando ad apprezzare in modo diverso la nostra libertà e il nostro tempo libero.

Questa pandemia finirà, come è stato per tutte le pandemie del passato, forse con un vaccino, o forse perderà di pericolosità, non sappiamo bene come o quando, ma finirà. Dovremo accettare di recuperare al meglio le sane relazioni sociali evitando eccessi e riprendendo il nostro percorso di crescita personale.

Mi piace avere il pensiero positivo che, finito il tutto, parteciperemo ad una importante crescita economica, in sintonia con una crescita individuale pensando che avremo imparato a dare un valore non scontato al nostro benessere.



Mi piace immaginare un grande abbraccio, finalmente, che unisca il nostro mondo interno alla realtà circostante in una rinnovata visione di “Anima Mundi”.

**Dottor Andrea Vaglica**  
**Psicoanalista psicoterapeuta - Sessuologo clinico**  
**Per qualunque vostra necessità o chiarimenti potete contattarmi al**  
**338 6837882**