


articoli pubblicati su Babele
rivista di Medicina, Psicologia e Pedagogia
anno 2020 numero monografico Covid -19

Coronavirus: trauma o risveglio di una Mente Globale?

MARA BRENO

psicologa, psicoterapeuta, ANEB (Associazione Nazionale di Ecopsicologia) – Milano

DIEGO FRIGOLI

psichiatra, psicoterapeuta, direttore dell'ANEB (Associazione Nazionale di Ecopsicologia) – Milano

Ogni giorno la tragicità delle informazioni sulla pandemia compare sugli schermi e negli organi di stampa, creando un allarme individuale e sociale.

Noi psicoterapeuti sappiamo come la dimensione collettiva di un trauma viene dedotta dalle conseguenze sulle persone, sul loro stile di vita, sulle loro modalità relazionali, su tutte quelle abitudini che determinano l'«omeostasi» sociale.

Questo virus in particolare ha fatto emergere elementi che coinvolgono gli aspetti archetipici della vita e della morte, sedimentati nel nostro inconscio. All'improvviso, come in una guerra, siamo stati travolti da un'angoscia di possibile assenza di cibo, che ha comportato lunghe file di approvvigionamento nei supermercati; ci siamo sentiti privati della nostra identità mimica, attraverso la presenza di mascherine più o meno capaci di filtrare l'invisibile; siamo stati costretti a mantenere una distanza di «sicurezza» per evitare il contagio; insomma in modo forzato abbiamo dovuto affrontare un'«introversione» psicosomatica del tutto nuova, in cui soltanto gli occhi potevano esprimere la nostra soggettività relazionale.

Accanto a questa paura di un possibile contagio, che ha visto coinvolta una ritualità collettiva imprevedibile (lavaggio ripetuto delle mani, disinfezione delle scarpe, neutralizzazione della carta stampata ecc.), si è fatta avanti in modo sottile, ma crescente, anche la prospettiva destabilizzante di una crisi lavorativa ed economica che rende sempre più fragile il

nostro Io collettivo, ponendogli una riflessione su un futuro in cui si dovrà necessariamente costruire una visione del mondo del tutto diversa rispetto all'attuale, perché senza la sicurezza lavorativa la stessa sopravvivenza fisica sarà compromessa. Come cambieranno i luoghi del nostro vivere sociale, i punti di aggregazione in cui abbiamo sinora sperimentato il piacere della condivisione relazionale? Potremo ancora andare a teatro, al cinema, all'opera? Sarà possibile coniugare i nostri momenti ludici con il rischio di un potenziale contagio? Inoltre, anche i momenti rituali che scandiscono i nostri passaggi di vita, come il matrimonio, o di lutto, come i funerali, potranno essere aspetti sociali condivisi in cui stemperare il nostro piacere individuale o il nostro dolore? E l'esigenza di fede dell'essere umano troverà ancora nella partecipazione ai riti comuni la possibilità di esprimere la propria spiritualità? L'incertezza di questo futuro sta generando ansia, stress, paura e anche rabbia, sentimenti con i quali i professionisti della salute dovranno confrontarsi, in un gioco di specchi in cui la depressione e l'ansia assumeranno caratteristiche non soltanto personali ma collettive.

Questo perché quando qualcosa di traumatico o comunque costrittivo di questa entità accade, inevitabilmente si attivano nel nostro Io quei traumi primari e relazionali, registrati nella memoria implicita, che in base alla loro entità possono mettere in campo le nostre risorse oppure impedire che esse si manifestino.

Per comprendere la complessità di questo evento allarghiamo lo sguardo attraverso una lettura ecobiopsicologica di questo fenomeno, nel tentativo di precisare meglio le riflessioni individuali e collettive, come possibile approfondimento del campo traumatico della pandemia.

Se sul piano psicologico si accetta la presenza dell'inconscio collettivo e delle sue leggi e se queste si manifestano empiricamente attraverso gli eventi sincronici, quali saranno gli aspetti collettivi che possono essere considerati come influenti sulla pandemia? Per rispondere a questa domanda ci serviamo delle riflessioni di C.G. Jung che, in un famoso saggio del 1936 – esaminando la scelta da parte della Germania nazista di evocare il simbolo archetipico di Wotan – anticipò in modo

te, le trasformerà in altre, producendone di nuove, sino a far tacere l'inconscio divenuto ormai coscienza.

Chiediamoci dunque: che cos'è quella particella a metà tra la materia vivente e non vivente che chiamiamo virus?

I virus sono microscopici aggregati di materiale biologico, ma non sono capaci di trasformare il cibo attraverso il metabolismo o di riprodursi da soli. L'aspetto essenziale della loro biologia è che mancano di alcune proprietà di altri regni della vita: non hanno cioè una vita autonoma né sono capaci di riprodursi da soli. Hanno cioè bisogno di altre cellule, dai batteri agli eucarioti, nelle quali entrano con metodi diversi. Sono per questo definiti parassiti obbligati. A differenza degli esseri viventi non hanno il citoplasma e gli organelli cellulari tipi-

«Chiediamoci dunque: che cos'è quella particella a metà tra la materia vivente e non vivente che chiamiamo virus?»

puntuale e preciso le nefaste conseguenze che si sarebbero inevitabilmente manifestate in Europa attraverso l'attivazione di questa forza archetipica.

Alla luce di queste riflessioni, oggi noi sappiamo che l'inconscio collettivo si esprime, oltre che nell'immaginario di una persona o di un popolo, anche nel corpo e nella materia stessa, attraverso un gioco complesso di relazioni e di analogie. Le scoperte recenti della fisica, della teoria dell'informazione e della biologia evuzionistica hanno mutato profondamente la visione del mondo che racchiudeva l'aspetto archetipico soltanto nell'esperienza della nostra mente, proponendoci la scoperta di una realtà «implicita» in tutte le sue componenti, tali da costituire l'esperienza del Tutto. Di fronte a questo olismo vertiginoso, nei confronti del quale la psiche individuale sembra vacillare, soltanto l'ascolto della voce confortante del Sé può indirizzare la nostra coscienza verso una consapevolezza in cui il tempo ordinario dell'Io e la dialettica degli opposti risultino realmente trascesi.

In questa prospettiva la pandemia quali immagini o conseguenze evoca nella nostra mente? E come farle «parlare» affinché ci possano comunicare quella funzione dell'«irreale» propria degli archetipi?

ci degli eucarioti; in particolare mancano loro i ribosomi, le piccole componenti cellulari che producono le proteine. La loro struttura di base è molto semplice: sono costituiti da un involucro proteico (il capsido) che racchiude il materiale genetico come il DNA o l'RNA.

Come si diffondono? Per riprodursi e quindi diffondersi i virus combinano il proprio DNA o RNA con quello cellulare, inducendo così la cellula a produrre soltanto il loro materiale, sino a ucciderla. Supremo atto di prevaricazione e di un narcisismo onnipotente?

Se questo è l'aspetto «fisico e materiale» dell'influenza del virus sul mondo biologico delle cellule, possiamo ipotizzare che analogamente sul piano della «coscienza collettiva» e della «materia sottile» che la rappresenta esistano componenti «virali» la cui funzione opera proprio come accade nella materia biologica?

Che questa domanda non sia soltanto l'espressione di una ricerca suggestiva di connessioni reali, ma ancora imprecisate, è testimoniato dai vari studiosi della complessità, i quali da tempo, nelle loro osservazioni, studiano tutta la realtà come una manifestazione integrata di microsistemi fra loro legati a costituire la meravigliosa armonia della vita.

«Questa pandemia ci costringe a guardare il “riduzionismo” tipico dei nostri sistemi economici, politici, educativi, spingendoci ad andare maggiormente in profondità, sino a trascendere le divisioni ecologiche, sociali e spirituali, al fine di realizzare un'economia “vivente”, rispettosa cioè dei parametri sui quali si è costruita la Vita»

I poeti risponderebbero che i sogni debbono spiegarsi solo con i sogni, ma noi che poeti non siamo, semmai semplici ricercatori dell'inconscio, rispondiamo che occorre fare riecheggiare le immagini archetipiche nei loro testi, nella loro iconografia intima, nei dettagli dei loro particolari, per accendere in noi l'addestramento a quella lenta lettura sognante, che di analogia in analogia diventa un trampolino per andare al di là delle parole depositate nel testo.

Con questo esercizio costante fra la sintassi archetipica delle immagini e l'immaginazione del ricercatore si crea un ponte che, attivato dalle analogie, moltiplicherà le immagini ricevu-

Cosa potrebbe allora significare questo virus rapportato alla nostra psiche collettiva, quali valori e appartenenze sta facendo scricchiolare? Se un evento patologico diventa esplicito nelle conseguenze che determina, quale significato può avere per la coscienza collettiva il trauma della pandemia?

Consideriamo come esempio un virus simbolico quale il consumismo: esso induce bisogni non indispensabili alla sopravvivenza o dettati da esigenze inautentiche, il cui effetto concreto è quello di aumentare il circolo della produzione industriale attraverso una cultura espansionista che ignora i limiti della reale capacità biologica del nostro pianeta, sfruttan-

done in modo capriccioso le risorse vitali. Questa pandemia ci costringe a guardare il «riduzionismo» tipico dei nostri sistemi economici, politici, educativi, spingendoci ad andare maggiormente in profondità, sino a trascendere le divisioni ecologiche, sociali e spirituali, al fine di realizzare un'economia «vivente», rispettosa cioè dei parametri sui quali si è costruita la Vita.

Basti pensare a un'abitudine ormai consolidata come quella della «corsa ai saldi»: appena vengono annunciati, molte persone acquistano manufatti in una quantità superiore alle loro necessità, attratti dal vantaggio economico che questa occasione comporta. Si dimentica, però, che un acquisto consumistico comporta un aumento della produzione, ovvero dell'energia che la sostiene, con la conseguenza di aumentare a cascata l'anidride carbonica nell'ambiente e l'effetto finale di un aumento della temperatura della Terra. La conseguenza a medio termine di ciò sarà lo scioglimento dei ghiacci del Polo Nord, del Polo Sud e della Groenlandia, cosa che secondo gli scienziati comporterebbe entro il 2080-2100 un rialzo del livello delle acque del mare tra i tre e i sei metri. Questa realtà vedrebbe una nuova geografia della Terra, con sparizione delle città costiere e, nel caso del nostro paese, di tutta la pianura padana e le aree interne che saranno invase dalle acque del mare.

Possiamo allora ipotizzare che il mutamento economico indotto dalla pandemia determini in modo forzato un cam-

biamento di rotta delle macroeconomie a impronta consumistica, introducendo un nuovo modo di sintonizzare la nostra umanità nei confronti dell'essenzialità della vita? Possiamo immaginare nuovi modi di vivere e di lavorare che possano essere rispettosi degli aspetti ecologici, senza interferire con le capacità insite nella natura di sostenere la vita e consentire agli uomini di vivere in armonia ed equilibrio con la terra? Potremo rispettare il mondo di Gaia, un ecosistema vivo che si autoregola esattamente come le specie viventi che la popolano?

E infine, possiamo pensare che attraverso questa pandemia che ci porta a stare isolati, a consumare meno, il singolo individuo sia in grado, quando torneremo a una vita normale, non solo di curare i traumi personali inevitabilmente attivati, ma anche di contribuire a una coscienza collettiva che cambiando possa integrarsi con Gaia?

Oggi molti ricercatori in campo economico, biologico, fisico, sociale e psicologico descrivono questo potenziale cambiamento interiore dell'umanità come *l'alba di una rinascimento spirituale*, in grado di gettare le basi di un nuovo «superorganismo sociale». Il singolo e il gruppo, avvertendo la propria appartenenza alla Terra come unico sistema in cui tutto è interconnesso, vedranno costituirsi un nuovo orientamento della coscienza, in cui l'umano e lo spirituale convergeranno verso un'«Era di consapevolezza».

Dietro di me il passato, davanti a me... quale futuro?

Il virus dentro di noi

ALDA MARINI

psicoterapeuta, analista junghiana, CIPA (Centro Italiano di Psicologia Analitica) – Milano

Mi accingo a consegnarvi qualche piccola riflessione necessariamente ambivalente in quanto il processo del cambiamento è non solo ancora in atto, ma addirittura appena cominciato. Solo di pochi mesi fa erano le riflessioni critiche sulle caratteristiche di questa nostra società consumistica, che stava condannando la terra a modifiche sostanziali che ne avrebbero fatto un habitat non più idoneo alla vita dell'uomo.

Inquinamento, sovraffollamento come denominatore comune, nei musei, nelle mete di vacanza, nei bar e nei ristoranti; nulla era più possibile senza una programmazione che finiva per ammazzare la spontaneità e il desiderio istantaneo, quello che porta a chiederci: «Cosa voglio fare ora?». Abbiamo visto giovani ergersi a difesa degli equilibri del pianeta, rivendicando il diritto di avere un futuro che assomigliasse al breve

passato appena assaggiato e già minacciato. Giovani schemati per le loro «esagerazioni», quali il rifiuto di viaggiare in aereo e di percorrere migliaia di chilometri in barca a vela per diventare icone di un messaggio che, solo se rimane coerente, diventa potente e arriva in modo inequivocabile, senza le eccezioni che rischiano di renderlo rarefatto.

Il radicalismo di certe scelte ecologiste, che prima ci faceva sorridere è oggi comportamento comune obbligato e la regola è sostenuta da leggi rese attive prima di essere promulgate. L'individuo è stato messo all'angolo da una delle entità biologiche più piccole e incapaci che esistono: i virus. I virus sono piccolissimi parassiti intracellulari, che non hanno una natura cellulare e che per vivere hanno necessità di un organismo ospite, organismo che obbligano alla loro replicazione,

assumendone il controllo. La modalità che il codice genetico impone loro è strana: li porta a installarsi in organismi viventi più complessi che poi annientano, quindi finiscono per distruggere il loro habitat ed è proprio questo che nel tempo fa sì che le infezioni virali tendano a estinguersi. Oppure, nella dinamica fra capacità dell'organismo di adattamento e autodifesa, si viene a creare un equilibrio fra quota aggressiva del virus e capacità difensive dell'organismo ospite, che tende ad avvicinarsi più al commensalismo che al parassitismo e nel tempo a modificare la distruttività del virus.

Sicuramente filogeneticamente i virus non sono stati i primi, date le loro caratteristiche di dipendenza da un sistema che permette loro la sopravvivenza e che sicuramente è comparso per primo, ma sicuramente sono fra le forme di vita più arcaiche. Primari e molto semplici (un nucleo racchiuso da un rivestimento proteico), con la loro diffusione pandemica mondiale sembrano tragicamente corrispondere alle caratteristiche dello stile di vita consumistico prima del coronavirus, altrettanto semplice in un senso, intossicante il sistema ospitante (la terra) e globale.

In latino *virus* significa veleno, e forse un determinato stile di vita ha avvelenato, intossicato le nostre esistenze, portandoci a una regressione primaria, allo stadio imitativo, a tornare a prima che ci fosse l'emersione del pensiero. Ma pur limitati nello sviluppo psicologico, in quanto adulti abbiamo agito, o forse *siamo stati agiti*, come tragiche marionette guidate da condizionamenti invisibili, producendo gli squilibri di cui stiamo subendo le conseguenze.

Il virus si è diffuso ovunque, ma ha accelerato il suo avanzare laddove ha trovato contesti socio-antropologici più fragili, individui più allineati a un sistema consumistico, quindi più facilmente colonizzabili: nelle aree ad alta industrializzazione, luoghi di efficienza ma non-luoghi d'anima, come ci raccomandava Hillman.

Da ultimo il virus attacca i polmoni e questo è il luogo della sua grande vittoria. Il polmone, ci suggerisce una lettura eco-biopsicologica, è il luogo dello scambio, della relazione. Qui il virus vince. La relazione si attua fra due soggetti, ma né il virus né gli individui globalizzati lo sono mai stati o lo sono più, e la lotta diventa un puro braccio di ferro, senza un'intel-

«Il virus si è diffuso ovunque, ma ha accelerato il suo avanzare laddove ha trovato contesti socio-antropologici più fragili, individui più allineati a un sistema consumistico, quindi più facilmente colonizzabili»

Possiamo forse affermare, generalizzando, che la globalizzazione ha creato un mondo tutto uguale, costituito di imitatori che si muovono in gregge e saturano gli stessi ambienti, vestono gli stessi abiti, sono appassionati degli stessi eventi e non evolvono verso scelte indipendenti, tragicamente fissati a quella fase che Gaddini* chiamò *l'imitazione*. Primario rispetto ad altri processi è quello dell'imitare per percepire, creando in sé un'eco psicosomatica dello stimolo percepito, non ancora individuato come altro da sé.

Ma, nell'imitare per percepire, io trovo il senso del mio esistere, la garanzia che ci sono, quindi imito per essere, per esistere. Con la crescita, l'integrazione dei processi imitativi dà luogo ai processi introiettivi e, infine, alle identificazioni che spostano l'asse sullo psichico e su una complessità che dà accesso alla dimensione simbolica e poi alla ricchezza del mondo inconscio.

L'essere umano a questo punto si è *complessificato* ed emerge come soggetto.

Possiamo dire che lo stile di vita degli ultimi decenni ha contribuito a rendere l'uomo più vicino ai primari processi di imitazione che non a un'esistenza da soggetti? Se è così, cosa possiamo dire di questo virus che sembra proprio un tragico emulo di questa dimensione? Ci siamo abituati a definire *virali* le informazioni che si diffondevano velocemente e acriticamente tramite i social media, così si è detto anche di comportamenti imitativi e stili di vita. Internet ha agito come veicolo di un virus.

ligenza superiore che possa elaborare un passaggio evolutivo. Da qui lo sterminio di vite cui stiamo assistendo.

Ma forse tutto ciò ha un senso (sincronicità?), perché gli effetti non sono stati solo i morti e il dolore. Fino a ieri tenevo seminari e conferenze volte a creare una consapevolezza di quanto la tecnologia ci stesse dominando, allo scopo di arginare il dilagare dei social media che creavano individui dipendenti, relazioni fittizie, finendo per posizionare lo strumento (computer, tablet, cellulari...) nel luogo del fine e non più del mezzo. Come un novello *Apprendista Stregone* l'uomo tecnologico non era più in grado di guidare il mezzo e stava per esserne sopraffatto. Oggi sta accadendo un fenomeno strano. Tutti lo usano, molto più di prima, ma sempre più guidati da un bisogno reale, non è mai stato così diffuso, ma forse è tornato ad essere mezzo, sempre più spesso è al servizio del rapporto, della relazione, del contatto possibile.

E poi... il mare del golfo di Napoli è limpido come le acque della Sardegna; a Milano abbiamo ripreso a vedere le stelle che l'inquinamento luminoso, inquinamento fra i più gravi ci ricorda sempre Hillman, ci aveva sottratto. Stiamo imparando a riconoscere chi sono i nostri vicini e a sorridere loro da sotto la mascherina (per fortuna il vero sorriso si svela nello sguardo!), data la fame di relazione che stiamo sperimentando. Pensiamo a luoghi vicini, e non a mete turistiche di grido, per passare le nostre vacanze.

Cerchiamo dentro di noi, forse forzatamente, ma finalmente costretti da un nuovo silenzio, in molti casi emerge il Sé.

Non c'è più nessuno da imitare... siamo costretti a evolvere.

* Eugenio Gaddini (1916-1985), psicanalista della Società Italiana di Psicoanalisi, si occupò fra le varie tematiche della nascita psicologica del soggetto.