

# È necessario ricominciare dalle piccole cose quotidiane

**Il dopo Covid-19.** Lo psicoterapeuta: «Un'esperienza drammatica che ci insegna a guardare avanti»

Molti di noi sono stati toccati nel profondo dei propri affetti e delle proprie relazioni dall'epidemia di Coronavirus. Si può trarre qualcosa di positivo da questa esperienza da molti vissuta drammaticamente? «Sì, questa esperienza ci insegna a guardare avanti», sostiene il dott. Mario Tintori, psicologo e psicoterapeuta che collabora con Politerapica di Seriate. «È fondamentale, seppure faticoso, soprattutto all'inizio, guardare avanti. Immaginare e poi intravedere un obiettivo, un progetto, che poi diventerà un cammino.

Nulla di complesso, o "importante", cominciando dalle cose semplici della quotidianità. Qualcosa che riaccendalo sguardo su ciò che ci sta attorno: fare la spesa, cucinare, parlare o telefonare a un amico, leggere, lavorare. Insomma ricominciare a vivere».

## Un virus che ha infettato i corpi ma anche le anime

È importante guardare avanti ma ciò non può avvenire in modo acritico, con un ottimismo di maniera, senza aver considerato le sofferenze e i lutti patiti. «Tuttavia, non solo chi ha vissuto i lutti più gravi si trova a confrontarsi con gli effetti psichici - interiori - del Coronavirus. Potremmo dire che molti, se non quasi tutti, sono stati "infettati psichicamente", nell'anima, da questo virus. E le tracce da esso lasciate si intravedono in un sottile sentimento di inquietudine - fratello minore dell'angoscia - che

moltilamentano in questo periodo. È stata l'irruzione violenta di un nemico sconosciuto e inatteso e per questo ancor più spaventoso, come quei mostri notturni che talvolta appaiono negli incubi. Ma non era un sogno».

## Molte sicurezze sono state messe in dubbio

Questa pandemia ha toccato a livello profondo il senso di sicurezza, la padronanza di sé e la percezione di controllo sulla realtà esterna e sulla natura, soprattutto dell'uomo occidentale. «Forse solo i terremoti erano ri-

masti a ricordare la precarietà umana. È una condizione che sgomenta e crea ansia e infine angoscia quella data dall'impossibilità di dare un nome a ciò che sta succedendo; cioè di simbolizzare, definire l'evento a cui si è confrontati. Una esperienza che ha

proiettato con grande smarrimento l'uomo contemporaneo, ipertecnologico e scienziato, in una esperienza psichica di sapore medievale. Non siamo onnipotenti. E la realtà che stiamo vivendo ce lo ricorda in modo inequivocabile. Siamo fragili e ci rendiamo conto di quanto avremmo bisogno di un padre che ci dicesse ciò che occorre fare e che sapesse dare le risposte. Un padre a cui il bambino, seppure il padre le risposte sicure non le abbia, si affida fiducioso».

## Un passaggio indispensabile per superare e liberarsi

Chi ha fede può cercare questo



Per il dopo Covid-19 bisognerà ripartire dalle piccole cose quotidiane

## Per saperne di più

# Un passo avanti per conoscersi

L'esperienza dolorosa del coronavirus offre, suo malgrado, la possibilità di guardarsi dentro, aprendo ciascuno di noi, a nuove prospettive individuali e collettive. Strascico di profonda incertezza, quello lasciato dal Covid-19, che porta l'individuo a scontrarsi brutalmente con i limiti umani e soggettivi. Allo stesso tempo, anziché ripiegarsi su di sé, questa può essere un'occasione da cogliere coraggiosamente al fine di compiere, insieme all'acquisizione della ritrovata serenità, un passo in avanti nella propria dimensione umana. In questo può essere d'aiuto un approccio psicoterapeutico calibrato su ciascuno, secondo la propria specificità, secondo le risonanze che l'esperienza di questi giorni ha smosso in ciascuno, perché non c'è psicoterapia uguale per tutti. Ciascun soggetto ha la propria storia, i propri vissuti, la propria visione del mondo, i propri sogni e desideri.

padre in Dio e nell'uomo; a chi non crede resta l'uomo. «Per entrambi è necessaria la fiducia e, in ogni caso, per entrambi c'è l'incontro con la fragilità e la debolezza che li abita. Un incontro indispensabile perché solo attraverso di esso si può affrontare e superare il problema».

«È indispensabile che la persona riesca a riconoscere la propria debolezza, la propria mancanza: nel lavoro analitico, questo è il punto cruciale di svolta verso la guarigione o, come io preferisco pensare, verso la propria riuscita umana», dice ancora il dottor Tintori. «Verso la libertà dall'obbligo di essere performanti, forti. Liberi dall'ideale tirannico che spinge verso l'impossibile. Libertà che è data dal riconoscimento del limite. Perché contrariamente a ciò che la cultura contemporanea ci vuole far credere, il limite non castra, non chiude, ma apre verso le possibilità».

Questo perché «nel momento in cui il soggetto riconosce e accetta i propri limiti, riconosce anche le proprie potenzialità e la propria capacità creativa. È questa condizione che permette di guardare avanti, di ripartire, non lasciandoci in una disperata assenza di senso. Soprattutto, in tempi di Coronavirus!»



Mario Tintori