

“DIARIO DI BORDO – DIARIO DI VIAGGIO – DIARIO DI GRUPPO”

Psicoanalisi e mondo contemporaneo: dal lettino alla piazza virtuale.

Nascita non programmata di uno strumento.

A marzo 2020, decretato il lockdown per la pandemia covid19, ho iniziato un diario di pensieri e immagini da inviare ogni giorno ai miei nipotini di 9 e 6 anni per annullare la distanza forzata che ci separava. “Mi è venuto in mente che le nostre case sono come l’arca di Noè” ho scritto, paragonando il covid al diluvio, e li ho invitati a comporre con me un diario di bordo quotidiano. Così come l’Arca costruita da Noè aveva salvato le specie animali, allo stesso modo le nostre case (e le nostre relazioni affettive) erano luoghi da abitare bene in attesa che il diluvio di covid e di paure avesse fine.

Tre giorni dopo ho pensato di ‘varare’ il Diario di bordo/Arca di Noè con persone adulte.

Ne ho inviato una pagina ad alcuni amici, colleghi e pazienti, proponendo di ‘salirvi’ con me per navigare insieme in quella realtà nuova ed ignota.

Accoglienza e costruzione del “coro”.

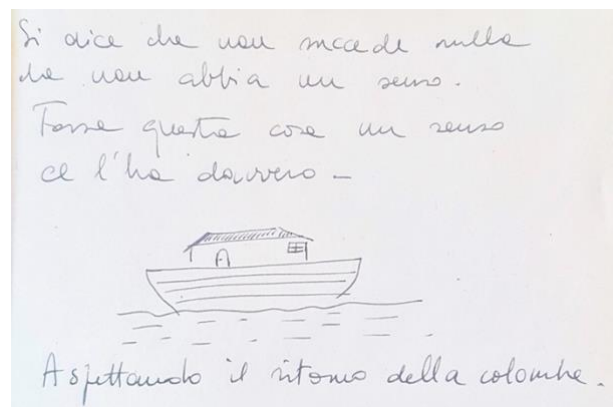
La risposta è stata stupefacente: sono arrivati commenti, pensieri, disegni, fotografie. Ho utilizzato il materiale che mi arrivava intrecciandolo con miei pensieri, brani di libri e giornali, poesie e immagini da me scelte.

Chi inviava contributi è diventato un coautore anonimo di cui comparivano solo le iniziali. Un vero e proprio lavoro di gruppo, improvvisato e costruito insieme. Io ne ho mantenuto la gestione, il lavoro editoriale, creando poi una newsletter di coautori e lettori cui inviare le pagine.

Il ‘motore’, il meccanismo che ha portato avanti il Diario, sono stati l’attivazione e l’ascolto delle libere associazioni reciproche, mie e loro.

Li mi invia “4 illustrazioni sulla reclusione” e scrive: “mi ha colpito la sua frase sull’isolamento fisico! Volevo rappresentarlo in qualche modo e mi è venuto in mente di fare un corpo in movimento all’interno di un piccolissimo spazio”.

Forse il Diario di bordo può essere un piccolo spazio dove i pensieri si attivano, si muovono, si scambiano.....



Fm mi manda questo messaggio: *“questa una citazione di Lenin che mi sembra renda bene il momento che viviamo e che vivremo: «ci sono decenni in cui non succede nulla, e ci sono settimane in cui accadono decenni».*”

Piazza virtuale come luogo di incontro con gli altri e con sé.

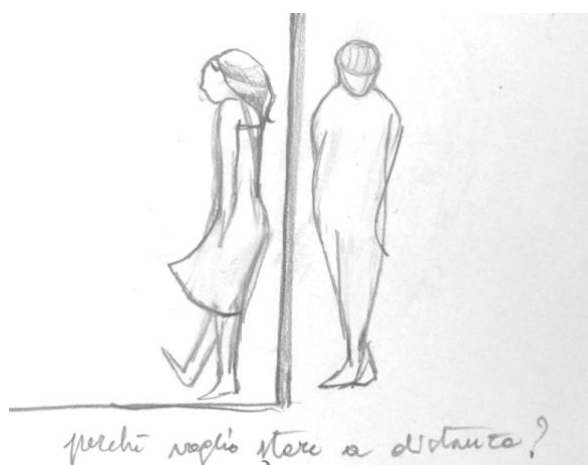
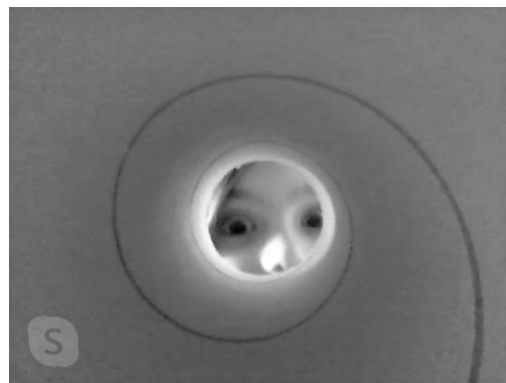
Nel comporre il Diario mi sono resa conto che si era instaurato un dialogo, non solo tra me e ogni coautore, ma anche tra loro e con il contesto in cui vivevamo. Eravamo divenuti voci narranti, e quindi testimoni, del nostro presente.

Fin dall’inizio mi è sembrato chiaro come l’emergenza’ NON fosse la chiusura, bensì la pandemia. E che andasse osservata in due prospettive: come fenomeno globale e come accadimento individuale di ognuno. Eravamo tutti immersi in un trauma collettivo, vissuto in modi differenti oppure rimosso o negato.

Inizialmente le narrazioni erano sul covid e sul lockdown: parlavano di scoperte, di tentativi di adattarsi e di trovare soluzioni. Oppure delle paure, della rabbia, della non accettazione di una realtà con limiti, impedimenti, restrizioni difficili da tollerare, soprattutto dai giovani.

Sn ha 22 anni. Non tollera il confinamento, la mortificazione del laurearsi online, il non potere fare il prestigioso tirocinio all’estero promessole. Le sue azioni di autolesionismo, già presenti in passato, si sono intensificate e aggravate: *“Non mi sento viva. Ho voglia di tagliarmi, provare cose forti. Questo mi spaventa”*. Invia anche una immagine del suo volto ricoperto da tracce rosse: *“Non è sangue. Non è una ferita, non è una ustione. È solo rosso..... È solo una macchia rossa sulla faccia. Va via se la pulisco eppure sto male. È dentro che stai male. E siamo in tanti a stare male. Amo la vita. La rivotoglio indietro”* scrive.

Le risposte dei lettori al messaggio di dolore e rabbia sono calorose e partecipi. Le pubblico e lo scritto successivo di Sn è meno disperato: *“ho bisogno di natura, di montagna, di alberi. Di sapere che ci saranno anche tra tanti anni. Questo dà sicurezza e speranza. I miei zii vivono in campagna, gli ulivi continuano a produrre olive. Hanno raccolto 24 casse. E l’anno prossimo lo faranno ancora”*. Proprio in quanto narrazione del presente, alla fine del primo lockdown il ‘Diario di bordo’ è diventato ‘Diario di viaggio’. Allora le pagine hanno testimoniato non solo la contentezza del potere non essere più confinati, ma anche lo sconcerto di fronte a una realtà tanto modificata e densa di incertezze.



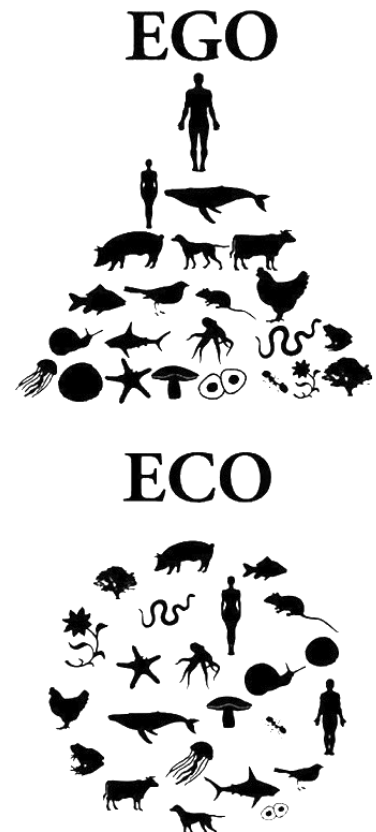
Come potere ripristinare il senso di continuità?
Come ritrovare o ridare un senso al proprio viaggio/vita?
Questi gli interrogativi che emergevano dai contributi dei coautori.

Ancora una volta, come nella clausura, il confronto e la condivisione di pensieri ed esperienze è stato ricco e versatile. Si sono delineati alcuni temi, che suscitavano echi divenendo argomento di confronto e discussione. Uno dei più sentiti e condivisi è stata l'ecologia, la preoccupazione per il destino del nostro pianeta, per i problemi climatici. Molti hanno descritto il bisogno di 'stare nella natura' e inviato immagini di luoghi e di animali.

Altro tema condiviso è stato l'effetto della pandemia sui giovani e la paura del futuro. Alcuni genitori confidano al Diario la preoccupazione per le conseguenze della pandemia sui figli. Riportano discorsi con loro, domande cui non sanno rispondere, loro disegni e temi scolastici rivelatori di quanto stanno vivendo.

Un papà racconta di una confidenza del figlio adolescente: *'sai papà con i miei compagni discutiamo che la vita non ha più senso, io non mi butto sotto un treno perché so che ti procurerei un dolore che non ce la faresti a reggere'*. Il padre, sebbene stremato da una giornata difficilissima, lo ascolta e passa la serata a parlare con il figlio che, prima di andare finalmente a dormire, gli dice: *'Grazie papà per il tempo che mi dedichi e per avermi accompagnato a scuola.'* lo commento che il ragazzo lo ha ringraziato per il suo tentativo di dargli, di restituirgli, il senso del vivere. Senso che gli adolescenti temono di avere perso in una realtà così diversa da prima.

Altre volte l'attenzione ai bambini riporta sentimenti di fiducia e speranza. Rr invia una foto e scrive: *"questa è la foto del mio bambino. Prima che si girasse verso il mare, guardandomi con la gioia negli occhi mi disse "mamma aspetto l'onda!!". Si è voltato per paura di perderla, ho scattato. Quasi impossibile non associare l'attesa dell'onda all'attesa del suo avvenire...quasi impossibile non commuoversi per il suo entusiasmo, nella speranza che la vita adulta non gli tolga quella gioia quasi inconsapevole di vivere...e che l'attesa della sua onda sia sempre un momento di speranza."*



Scelta del formato: parole e immagini

Il 'virus' colpisce a vari livelli: il corpo, il pensiero, il nostro immaginario. Per riflettere sulla capacità di affrontare il cambiamento e di progettare il futuro in un nuovo mondo ho pensato non fossero sufficienti le parole.

Ho scelto di comporre il diario con molte immagini perché quando accompagnano le parole, i contenuti verbali, attivano la curiosità di leggerli. Legandosi ai contenuti li rendono più vivi, li 'scaldano'. Me lo hanno confermato i numerosi invii di fotografie e disegni da parte dei coautori. Questi invii testimoniano il grande bisogno di esprimere ciò che si sente, senza magari averlo ancora capito, come avviene nel sogno.

Riporto un esempio di come le immagini parlino e possano essere 'ascoltate', non solo viste, e di come attivino la memoria corporea: in alcune pagine sulla natura avevo inserito foto di uccelli ricchi di piume che sembravano ammantati di pellicce di 'alta moda'. Una giovane coautrice, vissuta a Venezia fino ai 18 anni, fa eco alla fotografia di un airone con le piume 'svolazzanti': *"Vedo la pagina di questo diario e un'immagine mi colpisce. Inizialmente non capisco il motivo, la guardo e la riguardo .. poi mi si collega tutto. Ritorno a casa mia, davanti al mio mare Affacciata alla finestra del bagno, piccolina. Il viso fuori per riuscire a sentire il vento che saliva e i gabbiani li fermi come se non lo sentissero... Penso che una volta mi affascinasse così tanto perché lì, in quel movimento continuo, ci vedevo il mio*



futuro, i miei sogni, la mia voglia di fare e di scoprire. Oggi vedendo quell'uccello mi sono riconosciuta ed ho capito il legame... Sono io quell'uccello, sempre la stessa sognatrice di una volta ma più adulta e più consapevole, con un piumaggio più folto e più forte. Certo, sotto rimangono le ferite, ma sono diventate cicatrici che sono parte della mia pelle. Il vento c'era e ci sarà sempre....." Invece del volatile GI, con altri occhi e con altra prospettiva, quella della memoria, ha visto il vento. E il vento le ha risvegliato ricordi: ha guardato con gli occhi di bambina i suoi sogni e desideri. Poi è tornata nel suo presente, dove il vento esiste ancora, in altri modi e significati. E sempre il vento può farle pensare il suo futuro, dove ci saranno entrambi.

Uso del diario

Gradualmente il Diario è diventato una dimensione spazio temporale, un contenitore dai confini elastici e mutevoli, anche nel numero dei coautori che ora sono 57.

Cd, entrato nel Diario dopo due mesi dal suo inizio, ha ben colto le potenzialità di questo strumento: *"il Diario è come un mare: le persone sono su coste diverse e affidano i loro messaggi al mare, dove si incontrano,... e nasce un dialogo...."*. Penso che Cd abbia avuto la comprensione

subitanea, immediata, di come per entrare in relazione con altri punti di vista, altre prospettive, occorra distanziarsi da sé, allontanarsi dalle proprie coste, dai porti, dalle sicurezze note. E nell'incontro con gli altri messaggi si può condividere l'ignoto, il nuovo, il non sapere.

Nel Diario emerge la paura della morte, propria e altrui, e ci si rende conto di una realtà sconcertante: prima, noi, cittadini occidentali, davamo per scontata la sopravvivenza. Ora non più. Qualcuno che ha perso una persona cara per covid confida e condivide il suo dolore narrando quello che ha vissuto. Come sempre il suo messaggio non cade nel vuoto: molti e vari commenti fanno eco.

Riflessioni.

Il pensiero psicoanalitico, per essere trasmesso e divenire strumento usufruibile, deve uscire dalla dimensione autoreferenziale per soli addetti ai lavori ed usare un linguaggio divulgativo. Penso che all'arrivo della pandemia la psicoanalisi, come altri saperi e competenze specifiche, dovesse porsi al servizio della situazione di emergenza.

In questi anni al trauma collettivo della pandemia si sono aggiunte le problematiche climatico-ambientali, la guerra vicina (prima sapevamo solo di guerre lontane, più facili da ignorare), le difficoltà economiche.

Il Diario di bordo, oggi 'Diario di gruppo', prosegue dando voce a contenuti molteplici e raccoglie storie e pensieri che nella circolarità del dialogo gruppale si arricchiscono reciprocamente. Una collega coautrice sostiene che il Diario sia uno strumento utile a elaborare il trauma. Io penso che possa essere utile anche a prevenire il trauma. Credo infatti che la psicoanalisi possa avere non solo una funzione di cura ma anche di prevenzione del disagio mentale. Nella mia esperienza, confermata dagli scritti dei coautori, ho notato come le persone che avevano fatto un buon percorso di analisi o psicoterapia sapevano affrontare e vivere meglio le emergenze.

Futuro di questa esperienza.

Non possiamo sapere quanto andrà avanti il Diario e che direzione prenderà. I suoi confini elastici possono dargli un'altra forma. Le due qualità di continuità e costanza ne hanno garantito la presenza come testimone di ciò che avviene nel nostro tempo e di ciò che questo attiva, suscita, in noi. Le pagine risuonano di echi: fino a che queste risonanze ci saranno e potranno essere strumenti di riflessioni andremo avanti.

