

---

## LE 5 FASI EMOTIVE DEL LOCKDOWN DA CORONAVIRUS

*Raccolta di vissuti e testimonianze fotografiche  
con alcuni approfondimenti psicologici iniziali*

Dott. Giovanni La Veglia, Dott.sa Alice Fioretti, Dott.sa Sara Marcelli

---

## INDICE

Introduzione .....	3
L'inizio: diniego, negazione e paura .....	5
Il momento della cuccia: intimità e solidarietà .....	8
La riorganizzazione degli spazi: meccanismi di adattamento .....	10
Tutti contro tutti: rabbia e aggressività verso l'esterno e nelle relazioni .....	12
La preparazione ad uscire: eccitazione, nostalgia della chiusura, ansia verso l'ignoto ...	17
Approfondimenti	
Cenni sulla emozioni, diniego e negazione .....	21
Contributi sulla differenza tra paura e angoscia.....	24
Un tempo per (ri)pensare noi e gli altri .....	26
Aspetti dinamici legati alla rabbia e all'aggressività .....	28
Bibliografia .....	33

## INTRODUZIONE

Il lockdown è stata una esperienza nuova per tutti, non avevamo nessun riferimento familiare o culturale che ci potesse aiutare o far immaginare quello che sarebbe successo.

Perfino i libri o i film di fantascienza non avevano previsto situazioni simili, in quanto sono stati più orientati a scenari distopici di sopravvissuti ad eventi catastrofici tipo guerre atomiche, zombie o invasioni aliene. Alcuni film hanno raccontato gli aspetti drammatici della esperienza di una grave epidemia tipo "Contagion" del 2011, come quelli che si vivono in qualità di operatori sanitari in prima linea o di malati o di chi ha subito la morte dei propri cari. L'esperienza che vorrei provare a raccontare riguarda invece quella gran parte della popolazione italiana (e mondiale visto che le misure di lockdown sono state poi adottate anche da tantissimi altri paesi), che è stata toccata più da lontano dalla malattia ed ha vissuto più al riparo da pericoli fisici immediati. Inoltre, pur ispirandomi anche al lavoro con i pazienti in psicoterapia, ho scelto di non concentrare l'analisi sulle problematiche cliniche nell'area ansiosa, depressiva o psicotica che questo difficile periodo rende ancora più gravi.

Un'altra importante e doverosa precisazione è che questa divisione in fasi o capitoli dell'esperienza non è un tentativo di impacchettare in modo rigido un processo complesso, ma sorge come un necessario espediente espositivo, ricordando che gli aspetti emotivi descritti sono spesso compresenti e sovrapposti nelle varie fasi. Perché 5 fasi e non di meno o di più? La mia è una visione soggettiva e parziale senza alcun supporto quantitativo, per il modello sono stato ispirato da un famoso lavoro delle "5 fasi di elaborazione del lutto" di Elisabeth Kübler-Ross, che ho trovato molto chiaro e verso il quale ho un sentito debito di riconoscenza per l'aiuto nel mio lavoro clinico. Rispetto a quel modello ci sono due fasi che si assomigliano molto, quella della negazione e della rabbia, ma si trovano in posizioni differenti.

Man mano che mi trovavo a raccogliere e ordinare i materiali fotografici e le citazioni originali che troverete più avanti, mi sono reso conto di quanto questo lavoro sia solo un tentativo iniziale di dare un senso al magma emotivo che stiamo ancora attraversando, un po' come quello che si cerca di fare in una psicoterapia, un luogo per "pensare l'impensabile" come ci ricorda il dott. T. A. Poliseno nelle attività didattiche e di supervisione. Questo lavoro presenta anche delle somiglianze con quello che accade quando si comincia a riordinare gli album di foto di un periodo emotivamente significativo o con le fasi iniziali della "Psicoterapia Multimediale" del dott. D. A. Nesci, un approccio psicodinamico per l'elaborazione del lutto.

Al momento di inizio maggio 2020 vedo che cominciano a sbocciare tanti altri articoli sulle fasi emotive del lockdown, ciascuno porterà punti di vista sovrapponibili o complementari, in un processo collettivo di elaborazione e di ricerca di senso necessaria alla mente per non essere sopraffatta da emozioni angosciose e per provare a elaborare questa crisi come una opportunità di crescita.

Ecco due lavori interessanti in questa direzione ma molto diversi nei contenuti:

- "L'emotion analysis degli italiani durante il lockdown mostra i timori e le speranze del Paese alle prese con la prima fase della pandemia."  
<https://www.eni.com/it-IT/media/sfida-da-vincere-insieme/paura-e-speranza-in-rete-gli-italiani-nella-fase-1.html>

- “The five emotional stages of lockdown and how to cope with each one in the face of COVID-19” che però è il mero riadattamento del lavoro della Kübler-Ross già citato <https://www.dailymail.co.uk/femail/article-8190399/The-five-emotional-stages-coronavirus-lockdown-impact-mental-health.html>

Sono grato a familiari, amici e colleghi per il supporto emotivo e per i contributi concreti a questo lavoro in un tempo molto ridotto, i loro nomi sono riportati in ogni singola citazione dei testi e delle foto fornite.

Per gli approfondimenti della parte psicologica, è stato fondamentale l'apporto della dott.sa Sara Marcelli e della dott.sa Alice Fioretti, preziose colleghe di lunga data e amiche insostituibili. Sarebbe stato necessario ancora tanto altro lavoro per raggiungere il livello di analisi e di accuratezza che loro avrebbero desiderato, ma hanno avuto abbastanza fiducia nel lavoro di squadra per riuscire ad integrare argomenti complessi nel tempo limitato che avevamo concordato, lasciandoci aperta la possibilità di ulteriori rielaborazioni nei prossimi mesi.

Last but not least, lo dico in inglese e sorrido quando penso al mio analista che mi fa domandare perché non lo abbia tradotto in italiano, grazie anche al dott. Marco Longo perché mi ha anche aiutato a trovare una “casa” per accogliere questo lavoro, riferendomi anche al sito di pubblicazione.

*Dott. Giovanni La Veglia  
Psicologo e psicoterapeuta  
Roma, 8 maggio 2020*

## L'INIZIO: DINIEGO, NEGAZIONE E PAURA

L'inizio del contatto con l'idea della pandemia e del conseguente lockdown, non è stata come la catastrofe nucleare improvvisa del film "The day after" (1983), ma una graduale transizione verso progressive chiusure di attività e limitazioni della libertà personale, in quanto già da inizio gennaio c'erano state notizie ed esperienze molto nitide che provenivano dalla Cina, ma sono state sottovalutate o ignorate, sia dai governanti che dalle persone comuni, infatti il "dinego" di alcuni aspetti realtà e la "negazione" della paura hanno contraddistinto questa fase. La preoccupazione per il futuro, la paura e l'angoscia di morte riferita alla la propria persona o ai propri cari cominciano lentamente ad emergere in tanti vissuti in maniera più o meno consapevole.



**Nicola Zingaretti** sfida il panico che si è diffuso a causa del coronavirus e questa sera aderisce all'iniziativa **#Milanononsiferma** promossa dal Partito Democratico Metropolitano milanese. Alle 19 il segretario dem parteciperà ad un aperitivo con i giovani presso il Pinch Ripa di Porta Ticinese 63 e alle 20.30 sarà a Bollate per una cena in pizzeria.

**Milano, 27 febbraio**

**#Milanononsiferma:** Uno dei tanti di casi iniziali di diniego sottovalutazione da parte dei politici italiani, Zingaretti diventerà presto un vero e proprio "caso positivo" di Coronavirus.

---

La lotta all'epidemia

## Coronavirus, università e scuole chiuse fino a metà marzo in tutta Italia

**Roma 4 marzo.**

*"Oggi sono andato a trovare i miei genitori e li ho trovati molto spaventati, indossavano una mascherina e per la prima volta nella mia vita non ci siamo abbracciati, ho capito che stava succedendo qualcosa di strano e di terribile. Mentre tornavo a casa, un mio amico mi ha invitato ad uscire la sera per un aperitivo insieme ad altri amici, ho provato una sensazione di disorientamento." (Giovanni)*



**Roma, venerdì 6 marzo.**

Mentre gli ospedali cominciavano a riempirsi di malati, tanti erano ancora in maniera noncurante in giro la sera, alcuni under 20 dichiaravano "è un problema degli anziani". E' stato necessario chiudere proprio tutte le attività, per far capire la necessità del distanziamento sociale.



**Roma, domenica 8 marzo.**

*"La notte tra l'8 e il 9 marzo, dopo la conferenza stampa di Conte, non ho dormito. Non era paura ma un grave senso di inquietudine... stava cambiando la mia vita in un modo che non riuscivo a capire ancora..." (Giovanni).*

*"Ci avevo impiegato una vita a trovare la centralità, a capire il valore della giusta distanza, nelle relazioni e dalle cose, ad imparare a scegliere in quale merda immergerti e fino a quando, a serbare i miei spazi di purificazione, a massaggiare l'autostima secondo schemi miei propri ed intimi e segreti. Questo mi aveva regalato la maturità, dopo le montagne russe della giovinezza. Un accenno di virtus per barcamenarmi tra bene e male, e scegliere l'uno o l'altro consapevolmente, per riconoscere l'inutile, il vergognoso e il disonorevole.*

*Ma oggi tutto travolge questa pandemia. E mi sento trascinato, disorientato, spostato, confuso. Senza equilibrio.*

*Mia madre mi tiene a distanza, ho una figlia in quarantena ed uno confinato a migliaia di chilometri in attesa, con il disastro in arrivo. La distanza, quello spazio che esiste tra uno e l'altro, quel salubre luogo vuoto da regolare ogni volta con delicata accuratezza, ora non la decido più io; quello spazio tra un pensiero e l'altro è invaso da un arrogante e prepotente monologo che tutto occupa. Il resto diventa sussurro quasi fastidioso, quando non atono come un grido muto. E non riesco ad uscirne. Sono qui, incastrato come falena in una lampada." (Alessandro)*

HOME CORONAVIRUS POLITICS INDIA ENTERTAINMENT TECH AUTO BUZZ VIDEOS  
PHOTOS WORLD  
**'Don't Experiment With Coronavirus': How  
Boris Johnson's 'Herd-immunity' Strategy Can  
Prove Lethal**



The British government is hoping for 60 per cent of its population to contract the disease and develop immunity against it.

Simantini Dey

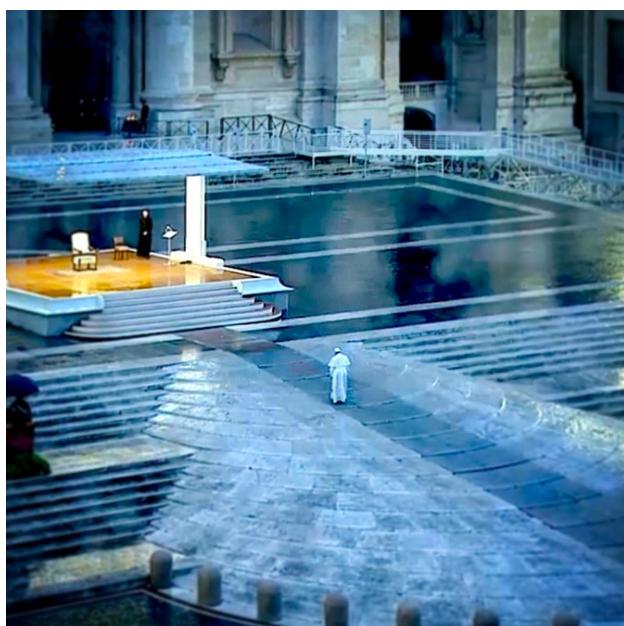
• NEWS18.COM  
• LAST UPDATED: MARCH 21, 2020, 7:34 PM IST

SHARE THIS: [f](#) [t](#) [g](#) [h](#)

### Londra 13 marzo

Nonostante i primi drammatici dati dell'epidemia in Italia, il governo britannico adotta una iniziale strategia di non intervento basata sull'ipotesi poi abbandonata della "Immunità di gregge", altro caso di ostinata negazione, anche Boris Johnson diventerà "caso positivo" di Covid.

*"Analisi statistiche aggiornate al 17 marzo. Il fatto che i decessi siano al 99% dei casi di persone con gravi patologie ci consola? Personalmente ho diversi amici e parenti a rischio" (Andrea).*



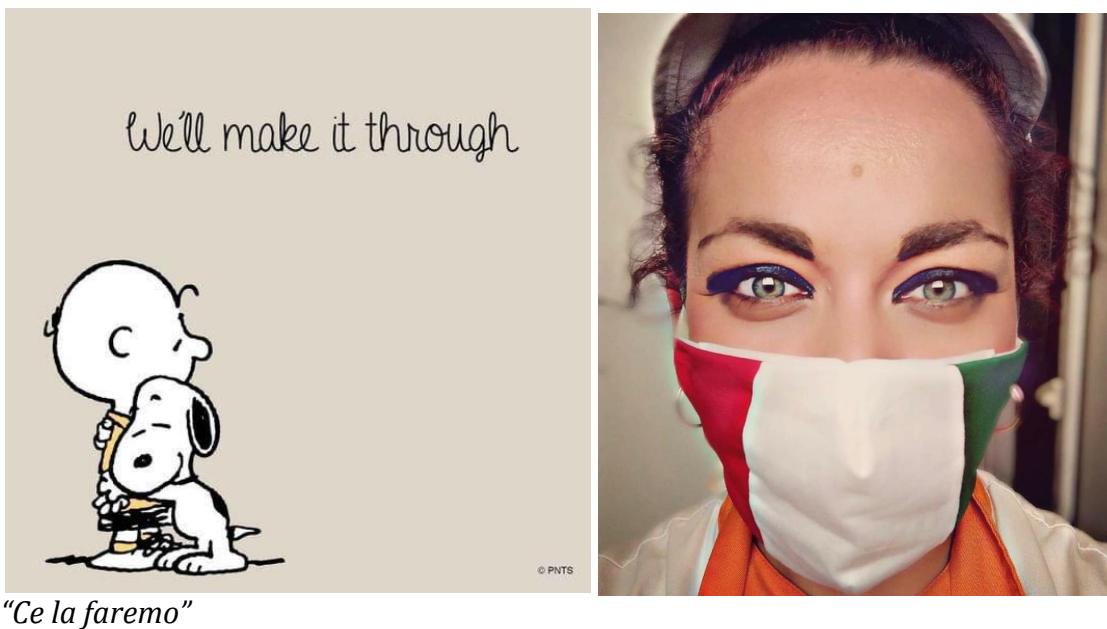
### Venerdì santo 27 marzo

*"Foto apocalittica" (Alberto)*

Nella settimana prima di pasqua molte persone avevano già cercato di superare la paura pensando a cosa cucinare o addirittura speravano di poter andare al mare, mentre in questa cerimonia religiosa tanti ricordano il dolore e l'angoscia che veniva comunicata al di là delle parole.

## IL MOMENTO DELLA “CUCCIA”: INTIMITÀ E SOLIDARIETÀ

Prima che cominciasse la frenesia dello smart working e delle videochiamate, c'è stato un momento di iniziale blocco o di drastica riduzione di attività lavorative e relazionali esterne, con un ripiegamento verso il conforto del proprio nucleo familiare ristretto o dei conviventi come “sopravvissuti”. In questi primi giorni di sospensione o di ritiro, anche a livello collettivo si è sentito più forte il senso di appartenenza alla propria comunità e di maggiore unità e cooperazione tra istituzioni e stati, il tutto cementato dall'idea di combattere un unico nemico esterno (il virus). Nonostante la paura e la preoccupazione che hanno sempre attraversato tutto l'intero periodo del lockdown, questa sensazione di armonia e solidarietà a livello collettivo è stata tanto significativa e intensa, quanto repentina la sua scomparsa. A livello familiare più ristretto invece, l'intima armonia è durata di più, ed è stata una grande risorsa per navigare nelle fasi successive.



*“Finalmente possiamo sfruttare tutti quei ‘questo lo metto per stare a casa’ 😊 Mi sembra fantastico!! 😊 (Angela)*



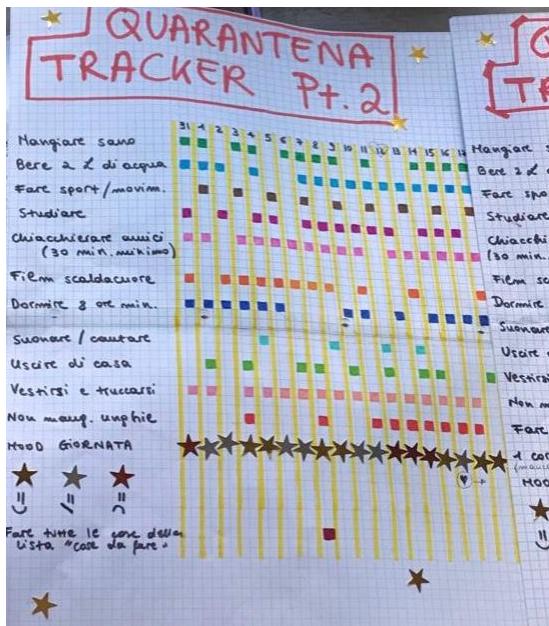
*Il senso di comunità con inni nazionali dai balconi e i concerti dai terrazzi*



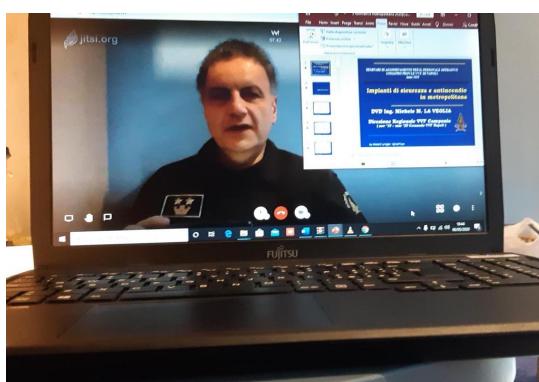
*"Atterrato a Fiumicino il volo con un team di medici e professionisti della sanità cinese, più 9 bancali di materiale utile per combattere l'emergenza Covid-19: ventilatori, respiratori, elettrocardiografi, decine di migliaia di mascherine e altri dispositivi. La Cina ci è vicina. Grazie!!" (Caterina)*

## LA RIORGANIZZAZIONE DEGLI SPAZI: MECCANISMI DI ADATTAMENTO

Questa fase vede il riemergere degli aspetti vitali di reazione ad una nuova situazione avversa, con tentativi di riorganizzazione degli spazi lavorativi, familiari e relazionali. Tali tentativi possono essere stati in parte soddisfacenti ed in parte fallimentari, conducendo a ulteriori insoddisfazioni e rabbia più evidente nella fase successiva, oppure a vissuti maggiormente depressivi, con noia o solitudine.



*"Quarantena tracker: E' il mio modo di rendermi conto come sta andando e di vedere che le cose che faccio influiscono molto sul mio umore, soprattutto videochiamate con amici e film scaldacuore. E poi il fatto di vedere i colori mi fa venire più voglia di fare le cose perché voglio riempire le righe. Poi la parte dell'umore è bella perché si vede che il bronzo dura sempre poco e quindi quando sono triste mi rassero, perché penso 'Okay massimo 3 giorni di media ☺'" (Linda)*



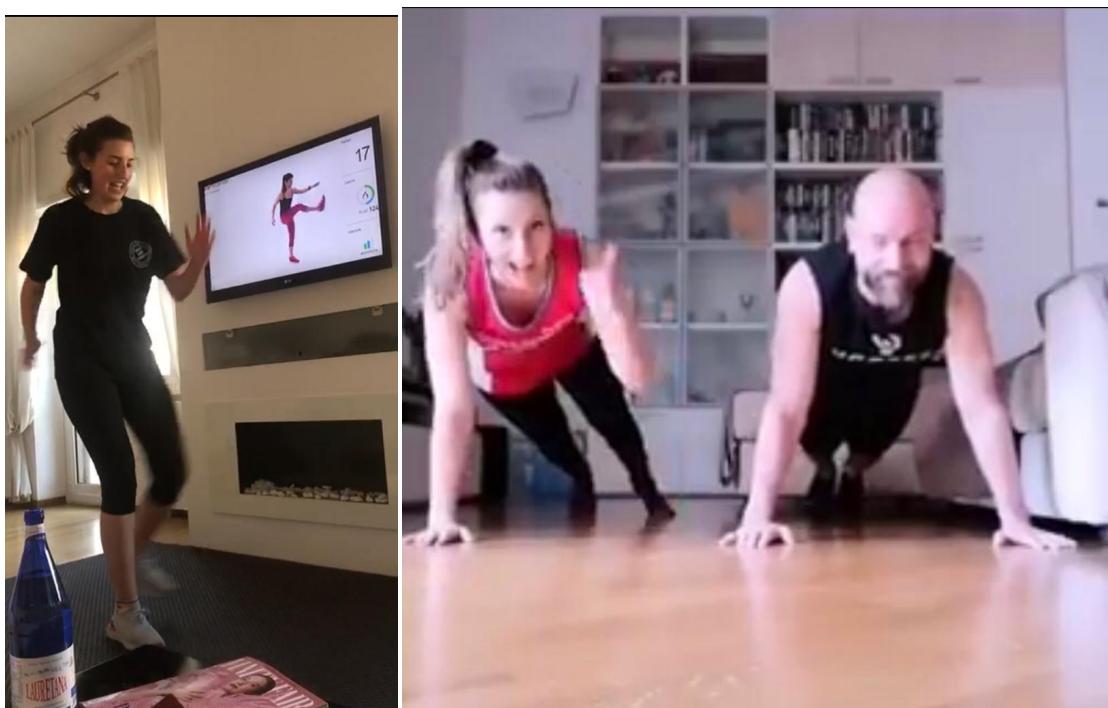
*"Oggi lezioni on line" (Michele)*

*"Le prime 3 videochiamate della giornata hanno goduto di un aspetto ordinato... Per le altre... mi dispiace ☺☺☺" (Angela)*



**“Gli inconvenienti dello Smart working ☺”**

(durante una diretta di una intervista ad un giornalista della BBC che lavora da casa si vedono irrompere nella scena i bambini e la babysitter che li inseguono)



**“Insieme è più bello” (Fabrizio)**

**“Fase ginnastica a casa... Chi con le palestre faceva ginnastica a casa era considerato un po' sfigato. ora potrebbe restare come abitudine” (Dario)**



*In questi giorni vi ho visto spadellare pizzoccheri della Valtellina al ragù di capriolo, casatielli imperiali, fagiani in crosta con salsa di lamponi e tartare di ricciola su coulis di mango. Ecco qua la nostra umile cena: torta rustica sfogliapronta con ripieno di ricotta, spinaci e tanto 'ammore'. (Caterina)*



*"Ci sono cascata: 34 anni di diari giornalieri 'analogici' sfogliati e riordinati per colpa della quarantena... un'ondata eccezionale di ricordi. Sarebbe bello poterli digitalizzare e consultare per parola-chiave. Se restiamo ingabbiati ancora qualche anno non escludo di provarci" (Caterina)*

*"Nella mia vita non sono mai stato capace di sistemare nulla a casa. Ho difficoltà a fare anche cose elementari, anche avvitare mi è innaturale, e mi sfugge assolutamente il concetto platonico del "come è fatto" con le conseguenti sottocategorie deduttive del montaggio e smontaggio. Il massimo della mia operosa manualità risale ai ricordi lontani di ragazzo quando tentavo di approcciare al modellismo con pessimi risultati. Il peggiore, dopo vari Messerschmitt e Spitfire con ali cadenti e panzer squacquerati, una*

*Ferrari da corsa che al momento di dipingerla, il rosso si confuse con il bianco non ancora seccato producendo un veicolo rosa decisamente improbabile.*

*Durante queste settimane invece*

- sono entrato dopo decenni in cantina, infilandomi fino ai più nascosti recessi, ordinando e sistemandone l'occupazione di cose per ben due terzi*
- ho tirato giù tutta la libreria, riorganizzandola tra classici, libri di storia, thriller, romanzi storici e romanzi in genere, tutti ordinati per lettera del cognome dell'autore*
- ho comprato e invasato rose, gerani vari, rosmarini, salvie, timo, maggiorana e menta*
- ho addirittura montato un barbecue semiprofessionale, non bestemmiando ma reagendo con calma olimpica e benevola predisposizione quando a tre quarti del processo mi sono accorto che due gambe erano state montate male costringendomi così a ricominciare daccapo*

*Questo nuovo me lo devo ancora comprendere perché non me la conta giusta.."*

*(Alessandro)*

*"Un confronto potrebbe essere con altre situazioni di segregazione forzata. A me veniva ovviamente in mente una esperienza di arresti domiciliari: molti l'hanno usata per scherzo (ma che siamo agli arresti) ma non hanno idea di cosa sia in effetti l'imposizione di non poter uscire di casa. Qui almeno la spesa la potevi fare e io infatti per reazione sono uscito tutti i giorni prendendo l'abitudine della camminata. Altra situazione per esempio è una malattia che ti costringe in casa o addirittura a letto (da meno grave che ti sei rotto la gamba a più grave paralisi etc). La vera differenza sta nel fatto del "mal comune mezzo gaudio". Ossia a me è sembrata una vacanza proprio perché NESSUNO si muoveva, eravamo tutti fermi. Mentre nella mia esperienza ero fermo solo io e il resto del mondo si muoveva (e tanti contro di me e i miei interessi approfittando dello status). Quindi non sto lavorando ma il mio competitor non si avvantaggia della situazione perché è fermo anche lui ... Su questo capitolo tante altre riflessioni perché nel caso mio appunto la mia riflessione di forza era pensare che una malattia sarebbe stata più grave e irrecuperabile, mentre prima o poi mi dovevano liberare.*

*Quindi il concetto tempo/spazio/"evoluzione status"/"relatività resto mondo" incide fortemente nella "digestione" della situazione. Pensare a chi sta peggio aiuta a relativizzare il tuo status. Oggi si pensava a chi era malato di COVID ma il vero pensiero doveva essere a chi vive attaccato ad un respiratore tutta la vita (paralitici o SLA)"*

*(Mario)*



*"All by myself, Don't want to be, all by myself anymore  
All by myself, Don't want to live, all by myself anymore"*  
*(Eric Carmen citato da Gabriella)*

## “TUTTI CONTRO TUTTI”: RABBIA E AGGRESSIVITA’ VERSO L’ESTERNO E NELLE RELAZIONI

Il processo di adattamento al lockdown può avere avuto fin dall’inzio esiti negativi e frustranti ma anche nei casi di maggiore successo emergono in questa fase più evidenti sentimenti di impazienza e intolleranza verso la situazione di restrizione e la preoccupazione per le ricadute economiche. La rabbia precedente accantonata o rimossa riemerge nei vissuti e negli agiti di aggressività verso gli altri (le istituzioni nazionali e internazionali, gli altri stati, gli sconosciuti, i runners, etc.) o nelle relazioni lavorative ed intime.



Il presidente Trump non si è mai distinto per incentivi di cooperazione fra gli stati, ma per ripararsi dalle accuse di inerzia e sottovalutazione iniziale rispetto al virus, accusa la Cina di aver prodotto il virus in laboratorio e attacca anche una istituzione internazionale come l’Organizzazione Mondiale della Sanità e gli taglia i contributi da parte degli Stati Uniti.



ILMESSAGGERO.IT

**Il no agli aiuti/ Lasciati soli dall’Unione  
che rischia di dissolversi**

i

Dopo la fase iniziale di cooperazione internazionale si assiste a un sempre maggior rischio di sfaldamento delle istituzioni internazionali.



*“Dal ‘volemose bene’ ... all’intolleranza verso i vicini” (Nicola)*



*“Ieri ho assistito inorridito al linciaggio di un gruppo di persone che, nella dalemiana Gallipoli, si erano riunite nel cortile interno del palazzo per un aperitivo pasquale. Lo sconco delle invettive era secondo solo a quelle urla virtuali, da invasati che invocavano denunzie, multe, carceri, pene corporali, con contrappassi danteschi innanzi ai quali anche davigo avrebbe avuto qualche dubbio.*

*Una plebaglia che fino a ieri non rispettava neanche le regole della briscola, oggi si accoda ai vari Pietro l’Eremita che li fanno sentire crociati d’una jihad ridicola contro il virus, nella quale agitano l’unica spada che posseggono, quella delle loro visceri che producono solo flatulenze orali, in pessimo italiano che avrebbe offeso anche la mia maestra delle elementari.”*

*(Giuseppe)*

*“E in questa gabbia poco tollero i menefreghisti, gli scettici, i complottisti molti dei quali crocifiggerei sull’Appia come ai bei tempi. Male tollero gli indignati, gli scomposti, i purissimi, quelli che non perdono occasione per la polemicuccia che interessa il reietto di turno, puttana, carcerato o lavoratore a nero che sia. Come se questo novello veleno dovesse scegliere in base alle categorie logiche dei benpensanti. Non tollero nemmeno quelli della sgambata in biciletta o della corsetta al parco. Per non parlare dei genitori con i figli in giro perché “come lo tengo a casa, signore mio?” I peggiori infine sono sempre quelli che “gli italiani soliti incivili” salvo poi improvvisarsi patrioti nel cantare al balcone l’inno alla finestra, pensando sia cool come un aperitivo sui Navigli.”*

*(Alessandro)*

*“Ci sono un po’ di rassicuranti certezze che ci lascerà il virus... le eroiche forze dell’ordine italiche, impegnate contro i nemici più terribili e subdoli: runner, negozianti venditori abusivi di lasagne, padri che portavano in giro pericolosissimi bambini o addirittura cani. Con sprezzo del pericolo ed eroismo senza fine, i nostri eroi hanno combattuto una battaglia giornaliera contro il segreto untore, il nemico oscuro che voleva sterminare il popolo italico.”*

*(Giuseppe)*

*“Questi i dati mondiali della pandemia che dura da metà dicembre. Il disegno ormai è diventato visibile a tutti e non è di certo atto a contrastare questi numeri, ma bensì a inoculare paure ingiustificate ai cittadini per costringerli ad accettare qualsiasi decisione di potere, un terrorismo psicologico senza uguali e che purtroppo ha dato i suoi frutti considerate le opinioni che si sentono dalla gente. In questo paese nello specifico poi, stiamo ufficialmente nella dittatura comunista. O ci ribelliamo o siamo rovinati.”*

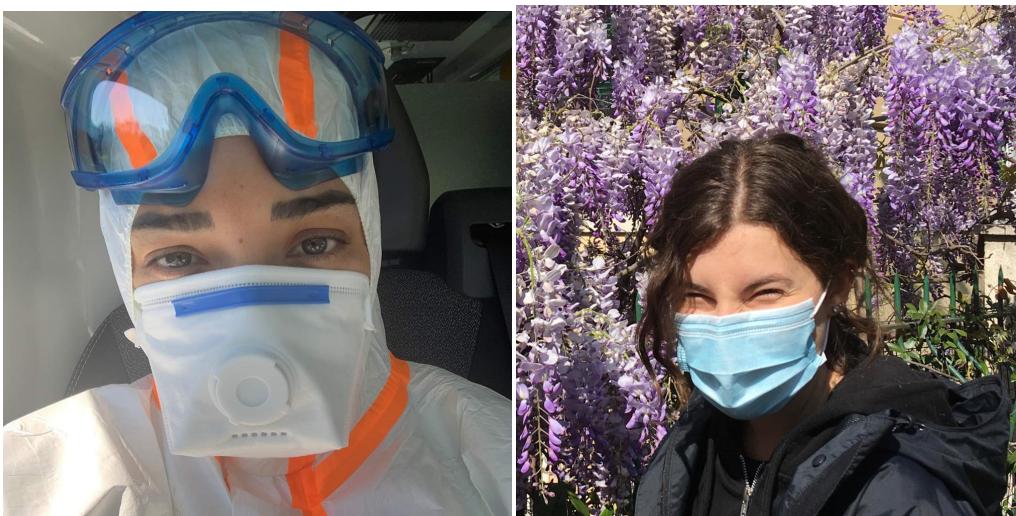
*(Marco)*

## LA PREPARAZIONE AD USCIRE: ECCITAZIONE, NOSTALGIA DELLA CHIUSURA, ANSIA VERSO L'IGNOTO

Anche da prima dell'annuncio ufficiale dei tempi e delle modalità della riapertura, sono cominciate le fantasie e le paure su come sarebbe stato il futuro prossimo. La non chiarezza delle indicazioni del governo centrale e le disparate interpretazioni dei governatori delle regioni hanno contribuito ad aumentare l'incertezza e le paure. C'è l'urgenza di passare al nuovo per dimenticare in fretta. Anche se alcuni sembrano rimanere meno "toccati" emotivamente o finanziariamente, continuiamo a vivere in una comunità dove molti hanno da poco sofferto la perdita di conoscenti, amici o parenti stretti, oppure hanno perso il lavoro o sono seriamente preoccupati per le prospettive economiche. Cominciano ad emergere riorganizzazioni vitali necessarie insieme a sentimenti anche nostalgici.

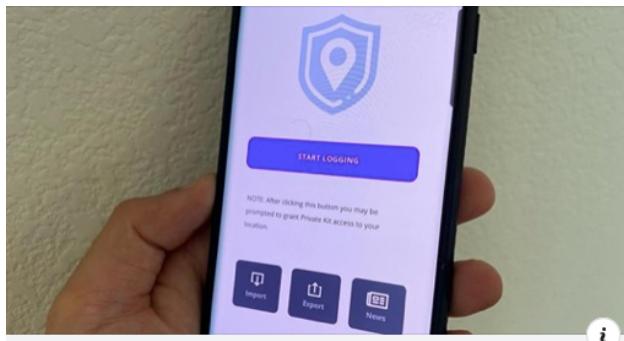


Esempi di fantasie distopiche sulle barriere nelle spiagge e nei ristoranti



*"Tutti dicono che non sarà come prima... hanno tutti paura per i rapporti interpersonali, le mascherine sono un impedimento per capire le espressioni... le emozioni non le leggi più sui visi della gente" (Katia)*

*"Avete tutti idee e ipotesi abbastanza chiare su come si evolverà la situazione economica del dopo pandemia a quanto leggo. Ma nessuno ancora mi ha detto quando e come torneremo a scuola? Preservativo, guanti e mascherina o meglio la carta forno? ☺"*  
(Fabio)



LASTAMPA.IT

Coronavirus, scelta l'app per il contact tracing dei contagi in Italia: ma servirà davvero?

Una app di tracciamento annunciata ad aprile da fonti governative, prima proposta come volontaria, poi ipotizzata come obbligatoria per chi voleva spostarsi, ha sollevato timori ed ansie e paranoie di finire tutti schedati e sotto controllo negli spostamenti. Infine la app è sparita da un giorno all'altro lasciando una traccia fantasmatica persecutoria non elaborata, non prima di rischiare di farmi litigare con il mio amico Alessandro con il quale avevamo posizioni molto diverse ☺.



## DELFINI NEI PORTI DI CAGLIARI E TRIESTE: LA NATURA “RIEMERGE”

CANALE VIDEO, CORONAVIRUS / BY JONI SCARPOLINI / MAR 21, 2020



*“Piano piano forse vi state rendendo conto che questo lock down non era poi così male. Ritmi più lenti, poco rumore, silenzio, vita di comunità e di prossimità, niente traffico, sport, musica, libri, meditazione, connessioni con noi stessi, mente libera, poco stress, rapporti giusti, quelli veri, cibo sano alternato a piccole concessioni, tempo per noi anche per stare seduti e non fare niente, città vuote, pulite, magiche. Oggi tutto questo è svanito un po' e forse ci rendiamo conto che la vita per cui siamo fatti, per cui è fatto l'uomo, è quella sopra. O almeno, per un certo tipo di persone. Beh, non è detto che si debba perdere tutto quello che si è conquistato. Teniamo le buone abitudini e cerchiamo di limitare i danni di una vita frenetica che non è per noi. Possiamo.”*

*(Giuliana)*

**Affascinante lo sconfortante  
sentimento metafisico di girare  
una città vuota.. ma vuoi mettere  
la sensazione di leggera euforia  
nel vedere un po' di traffico!!!**



(Fabrizia)

*"La fase 1 è finita ma pare che anche la 2 sia stata saltata a pie' pari: tantissima gente in giro, poche mascherine, bambini a nugoli. Sarà la primavera, sarà che qui a Roma abbiamo vissuto pochi drammi, sarà che dopo due mesi la gente non ce la fa più a stare reclusa. Ci sta anche però, e non posso negarlo a me stesso, un certo fastidio per le strade non più così vuote, una certa nostalgia per i lunghi silenzi pomeridiani, una certa intolleranza misantropica per tutta sta gente intorno  
In fondo in fondo mi stavo quasi abituando"*  
(Alessandro)

*"Prima l'ansia di essere rinchiusi poi la paura di essere liberi"*  
(Giulia)

*"Ho tanta paura, adesso la gente si sbraca e il contagio potrebbe ricominciare..."*  
(mia madre, 4 maggio)

*"Sono più angosciata adesso che non prima. Sono più preoccupata per il futuro, le problematiche economiche e sociali. La vedo dura, all'inizio sembrava qualche mese poi torna tutto com'era, invece non è così, la realtà difficile che andiamo ad affrontare, per tempi molto più lunghi..."*  
(Stefania 5 maggio)

*"Stiamo entrando nella fase 2. Molti avranno riflettuto come la fase 1 ha portato a ciascuno delle nuove consapevolezze. Alcuni non pensavano di viverla bene. Altri hanno sperimentato invece di sentirsi più insicuri e spaventati del solito. Ognuno lo ha vissuto come ha potuto e ha tratto di se stesso informazioni in più che lo riguardano. Nella fase due ci saranno nuove consapevolezze. Molti di noi, guardando la reazione di molti che hanno preso in assalto supermercati o treni, hanno ritenuto irrazionale o stupido questo comportamento. In realtà queste risposte erano compatibili a reazioni del cervello che mirano alla sopravvivenza: crearsi un rifugio sicuro in cui ci sia cibo oppure mettersi in salvo e quindi rientrare nelle case in cui ci sono degli affetti o sentivano rifugi al sicuro (andare nelle seconde case per es) . Molte nostre risposte all'emergenza sono state regolate dall'esterno e questo non sempre ne ha favorito l'elaborazione. Nella fase 2 sarà pertanto normale vedere persone che non porteranno mascherine (attivando un meccanismo di negazione della possibilità del contagio come difesa della paura) oppure persone che reagiranno con rabbia quando incontreranno persone che non sono perfettamente nelle norme date. Anche quando incorriamo in queste situazioni ricordiamoci che è la paura che queste persone stanno sperimentando più che la rabbia. Molto spesso infatti una reazione aggressiva (o ritenuta tale) è una risposta del cervello*

*che si difende in qualche modo alla paura. Cerchiamo pertanto di attivare la "comprendione " sia di noi stessi che degli altri pensando che ciascuno di noi sta difendendosi dalla paura con razionalizzazione, negazione o iper arousal ossia una iper attività. Ognuno dovrebbe riflettere su questo e modulare il più possibile le nostre strategie per gestire la paura con quelle che sono le strategie altrui. Vedremo..."*  
*(Fabrizia)*

*"Sento che tutto questo lascerà tracce come solchi. Solchi come burroni. In me come nella società occidentale. Cambieranno paradigmi e costumi. Può essere un'opportunità, mi ripeto. Dove esiste crisi – dal greco κρίω che significa "distinguere, giudicare, valutare, scegliere" ma anche, non a caso, "separare" – nascono opportunità, lo so. Ne sono assolutamente cosciente. Le cercherò, lo giuro. Le cercherò con tutte le mie forze perché questa cosa, dopo il tanto dolore che verrà, dopo aver lastricato la nostra strada di paura e morte, dopo aver messo madre e figli contro, dopo aver diseducato alla delazione e riportato la pietas tra noi, tutto questo, dunque, finirà. Ed allora ci riabbracceremo come in una grande orgia. Stretti, più stretti di nuovo. Accarezzeremo le colonne di marmo, sorvoleremo radenti distese di onde, ci inebrieremo del sapore dei boschi, ci stupiremo tra azioni gentili. Innalzeremo torrioni temibili e vigileremo in garitte austere ai lati di robusti portoni di quercia. Rideremo, rideremo e rideremo come bambini felici. Le dita nella terra, la brezza sul viso, il tepore sulla pelle, l'odore del mare. Saremo sorgente, rugiada e pioggia. Saremo roccia, resina profumata e tronco. Saremo capitello, tempio e campanile. Balleremo con i satiri e corteggeremo la bella Maia tra le stelle. Con baci bagnati e profondi ascolteremo il rumore del sangue. E riscopriremo di essere dio. E allora saremo persone migliori."*

*(Alessandro)*

## CENNI SULLE EMOZIONI, DINIEGO E NEGAZIONE

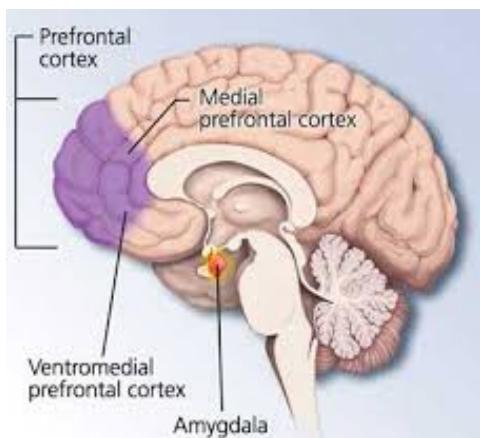
A cura del dott. Giovanni La Veglia

Nell'esperienza comune le emozioni tendono ad essere un concetto difficile da definire, confuse tra influenze culturali che le confinano ad aspetti romantici o esperienze da tenere nascoste o sotto controllo. Molti pazienti vivono l'essere "emotivi" come sinonimo di deboli o vulnerabili oppure mi fanno richieste di insegnargli delle tecniche per "gestirle", forse perché nella cultura occidentale orientata ai risultati o all'efficienza si parla tanto di gestione aziendale e gestione del personale, e quindi gestire la paura o la rabbia significa controllare o eliminare comportamenti socialmente poco utili oppure poco desiderabili. Un'altra convinzione che mi trovo ad affrontare nel mio lavoro clinico è quella che i pensieri possano avere il dominio sulle emozioni, come se si trattasse di aspetti separabili della esperienza umana.

Da molti anni gli psicologi cercano di dare una definizione esaustiva delle emozioni, a cominciare dalla nota teoria delle emozioni di James del 1890 che cominciò ad identificare l'aspetto delle modificazioni corporee nell'esperienza emotiva. Anche grazie ai progressi nel campo delle neuroscienze, oggi si tende a definire le emozioni come delle esperienze soggettive complesse che comprendono 3 diverse componenti:

- l'attivazione fisiologica nel nostro corpo, come ad esempio la variazione della temperatura di alcune aree periferiche, l'aumento della frequenza del battito cardiaco e della pressione arteriosa, l'aumento della frequenza respiratoria se abbiamo paura;
- la risposta comportamentale, ad esempio il tremore o la reazione osservabile nel sobbalzare per la paura o nel rimanere immobile;
- la componente cognitiva, cioè il pensiero che arriva dopo che le prime reazioni corporee hanno avuto già luogo e agisce da modulatore del processo emotivo in diversi modi.

In termini neurologici, Kandel osserva come gli stimoli sensoriali vengano elaborati dall'amigdala (la quale attraverso il sistema neurovegetativo ortosimpatico induce l'attivazione fisiologica) senza passare per l'area della corteccia prefrontale; ciò equivale a riconoscere che la percezione di uno stimolo non ancora bene identificato può causare una risposta automatica nel corpo senza che si abbia alcuna consapevolezza che ciò accada.



Quindi, se in alcune teorie del senso comune si assume che il pensiero influenzi l'emozione, qui cerchiamo di dire invece che l'esperienza della paura comincia nel nostro corpo prima

ancora di aver verbalizzato il pensiero “io ho paura”. Si può avere paura “senza sapere” di averla o senza conoscere esattamente che cosa ci stia spaventando. Si può negare a se stessi di aver paura, mentre il corpo ne mostra i segni in tanti modi osservabili.

Il meccanismo di negazione non si limita alla paura ma a tutte le emozioni sperimentabili. Quali e quante siano le emozioni apre delle altre dimensioni teoriche, non utili da esplorare in questo contesto. La teoria di Paul Ekman sostiene che esistano emozioni universali ovvero emozioni comuni, uguali per tutti gli esseri umani in tutte le culture e che possono essere definite come primarie, che sono:

- Rabbia
- Paura
- Tristezza
- Felicità
- Sorpresa
- Disgusto

Confermando quanto sostenuto da Darwin, che considerava le espressioni delle emozioni universali e generate da pattern neurobiologici ereditari, Ekman è l'autore della cosiddetta “teoria neuroculturale” delle emozioni. Egli, dunque, sostiene che esistano espressioni facciali derivanti da emozioni esperite in determinate situazioni, caratterizzate da mimiche universali. Secondo la teoria neuroculturale, oltre alla universalità delle espressioni emotive, esistono le “display rules”, ovvero regole sociali di espressione delle emozioni, culturalmente apprese, che determinano il controllo e la modificazione delle espressioni emozionali a seconda della circostanza sociale.

L'espressione delle emozioni, geneticamente predisposta, può essere effettivamente influenzata dalle esperienze apprese, ma si tratta di processi di apprendimento molto lunghi che iniziano nella primissima infanzia e possono avere anche aspetti traumatici e conseguenze cliniche rilevanti. Una caratteristica spesso descritta nei pazienti affetti da malattie psicosomatiche è l'Alessitimia, che significa “non avere le parole per le emozioni”, in altri termini la difficoltà di identificare e descrivere i propri stati emotivi.

La difficoltà nell'essere consapevole dei propri stati emotivi non è però necessariamente strutturale e permanente ma può essere anche temporanea e legata a circostanze specifiche. In momenti di pericolo e di crisi come quelli di questa epidemia, quando il carico emotivo è troppo intenso e quindi la sofferenza legata ad alcuni aspetti della esperienza in corso è troppo elevata, si attivano in maniera automatica dei meccanismi di difesa.

I meccanismi di difesa sono aspetti psicologici inconsci che moderano il conflitto e di conseguenza l'angoscia. Le difese sono evolutivamente indispensabili e hanno molte funzioni positive, in particolare operano per proteggere il Sé da una minaccia. La persona che le utilizza cerca inconsciamente di evitare o gestire l'angoscia e di mantenere la propria autostima.

Ogni individuo ha delle difese preferenziali, che corrispondono al nostro modo abituale di affrontare le situazioni problematiche. La preferenza per un tipo di difesa deriva da una serie di fattori, quali il temperamento costituzionale, la natura delle difficoltà subite nella prima infanzia, le difese adoperate dai genitori, gli esiti sperimentati dall'uso di particolari difese.

Le difese possono essere normali e adattive oppure patologiche. Sono una delle funzioni dell'Io e sono inconsce. Sono dinamiche e mutevoli ma, in stati patologici possono divenire rigide. Sono collegate a stati psicologici diversi, ad esempio l'annullamento e l'isolamento sono proprie della nevrosi ossessiva. Sono associate a vari livelli di sviluppo. Alcune sono considerate primitive, altre mature.

Ho sostenuto che nella fase iniziale della pandemia ci siano stati, sia da parte dei governi che da parte di molti di noi, diversi tentativi di negazione di aspetti della realtà e delle emozioni che stavamo vivendo. Nella psicologia psicodinamica si usa però fare una distinzione tra due difese apparentemente simili, i cui nomi sono usati come sinonimi nel lessico comune, la negazione e il diniego. Una questione di lana caprina degli psicologi? Se siete arrivati fin qua nella lettura forse vuol dire che vi interesserebbe sapere che i due meccanismi sono diversi tra loro nel funzionamento e nelle potenziali conseguenze per l'individuo.

### *Diniego*

Meccanismo di difesa che esclude, inconsapevolmente e involontariamente, dalla consapevolezza un certo aspetto disturbante della realtà, ossia si nega la realtà stessa della percezione. È una difesa primitiva, la quale opera contro l'esame di realtà e può portare al delirio. Se un adulto utilizza il diniego come difesa principale, ciò indica la presenza di un grave disturbo nella sua capacità di valutare la realtà. Un esempio di diniego è quello in cui una persona, con una grave malattia letale, nega la sua morte imminente; oppure una vedova che, molti mesi dopo la morte del marito, continua ad apparecchiare per due. L'esperienza di queste persone è guidata dalla convinzione secondo cui se non lo riconosco non succede.

### *Negazione*

Meccanismo di difesa più evoluto e meno grave rispetto al diniego. Consiste nel ricacciare indietro un elemento disturbante nell'istante in cui sta affiorando. Attraverso la negazione si prende consapevolezza, in modo indiretto, del rimosso, ma quello che giunge alla coscienza è soltanto la rappresentazione di esso. Nella negazione ciò che viene negato è solo l'affetto, mentre il rapporto con la realtà è di norma mantenuto; per esempio dopo la fine di una grande storia d'amore si nega a se stessi di aver mai provato un sentimento vero e profondo per quella persona. Un uso massiccio della negazione è, per la persona, disadattivo e disfunzionale, in quanto non permette la risoluzione del problema e procura danno all'individuo stesso.

Nel diniego, più grave per le conseguenze, si disconosce sia il fatto che l'emozione ("il Covid NON E' letale io NON HO PAURA"). Quindi si potrebbe osservare che i governanti o i loro consulenti che negavano l'evidenza che il Covid-19 fosse più infettivo e più letale di una normale influenza e che quello che era già successo in Cina poteva succedere anche in Italia, o quello che era successo in Italia poteva succedere anche in Inghilterra, hanno preso delle decisioni con conseguenze molto gravi per la popolazione.

Nella negazione, meno grave, si riconosce la realtà ma si nega l'emozione ("il Covid E' letale MA IO NON HO PAURA"). Una persona che riconosce la pericolosità della situazione e agisce in maniera congrua, può comunque negare a sé stesso di essere impaurito perché il carico emotivo in quel momento risulta intollerabile.

## CONTRIBUTI SULLA DIFFERENZA TRA PAURA E ANGOSCIA

A cura della dott.sa Sara Marcelli

Alla paura del pericolo reale, ossia l'effettiva possibilità di contagio e di diffusione del virus all'interno del proprio nucleo familiare, soprattutto se ci sono soggetti a rischio o immunodepressi, bisogna aggiungere la presenza, nell' individuo a livello fantasmatico di un terrore indifferenziato, dovuto ad un immaginario catastrofico che in psicologia dinamica prende il nome di angoscia.

Sia Freud che la Klein collegano l'angoscia alla perdita. Il primo parlerà' di perdita dell'oggetto in relazione al complesso edipico, dove l'angoscia di castrazione è centrale e sembra rappresentare il prototipo di tutte le angosce, risignificando lo stato affettivo originario dell'impotenza e della paura della perdita intesa come separazione.

Per la seconda invece, va fatta una distinzione tra angoscia persecutoria e angoscia depressiva. Il significato dell'angoscia per il soggetto può essere legato prevalentemente a vissuti di minaccia per l'Io (angoscia persecutoria o paranoide), o a vissuti di perdita e minaccia per l'oggetto d'amore (angosce depressive); queste ultime sono, in un certo senso, comparabili all'angoscia di separazione di cui parla Freud, ma Melanie Klein va oltre, introducendo i sentimenti di colpa per gli impulsi distruttivi diretti all'oggetto e il desiderio di riparazione che ne deriva.

Queste angosce rappresentano il modo in cui viene sperimentato l'istinto di morte che opera all'interno della personalità: "...se assumiamo l'esistenza dell'istinto di morte dobbiamo anche assumere che negli strati più profondi della mente c'è una risposta a questo istinto in termini di paura di essere annientati [...] questo a mio avviso è la prima causa di angoscia" (M.Klein). Come affrontare allora questo terrore di annientamento? Nelle fasi descritte, operiamo un tentativo di sistematizzare proprio le diverse soluzioni a questo quesito.

Una risposta potrebbe essere quella che abbiamo ipotizzato caratterizzare la prima fase della pandemia: ossia il ricorso all'onnipotenza narcisistica (io sono forte e non mi ammalerò) o il ricorso ai meccanismi di difesa della negazione o del diniego precedentemente descritti.

Un altro tentativo di far fronte all'angoscia potrebbe, invece, essere ricercato nelle teorizzazioni di Winnicott e di Bion. L'ambiente in cui viviamo, che ci ospita, viene percepito dalle persone come luogo mentale che sostiene, al pari di una madre che mediante l'empatia, contiene il proprio bambino e gli consente di sperimentare se stesso come individuo; esso assume funzione materna. La pandemia in tal senso andrebbe a configurarsi come un fallimento della responsività materna da parte dell'ambiente, con conseguente sviluppo di angosce specifiche.

Winnicott definirà queste angosce come "andare in pezzi", "cadere per sempre", non avere rapporto con il proprio corpo, non avere orientamento, essere annientato, e descriverà gli insuccessi della madre-ambiente (in termini di holding, handling e object-presenting) e i tentativi del Sé nell'organizzare difese specifiche. Ecco allora che compaiono i sintomi, le dissociazioni e le cattive relazioni con gli oggetti .

Bion, rimarcando il concetto di madre contenitore, sottolinea come sia proprio la madre, fungendo da contenitore e mediante i processi di identificazione proiettiva e reverie, a

rendere pensabili e nominabili le angosce senza nome del bambino. Nel 1967 scrive: "... Se vuole capire quello di cui ha bisogno il bambino la madre non può limitarsi a considerare il suo pianto semplicemente con la presenza di lei...la madre dovrebbe prenderlo in grembo e accogliere la paura che ha dentro di Sé, la paura di morire, perché è questa che il bambino non è in grado di tenersi dentro...una madre comprensiva è in grado di sperimentare questa angoscia che il figlio tenta di introdurre in lei attraverso l'identificazione proiettiva e di mantenere un sufficiente equilibrio.

E' quello che i cittadini si aspettano dallo stato quando, a causa di una situazione di pandemia si ritrovano preda di forti sentimenti di angoscia: ossia che tale istituzione possa accogliere, comprendere e rendere tollerabili, restituendole trasformate, le angosce primitive dei propri figli/cittadini affinché si possa tornare a costruire un senso di sé vitale.

UN TEMPO PER (RI)PENSARE NOI E GLI ALTRI  
A Cura della dott.sa Alice Fioretti

*Finalmente ci si può fermare.* Molti lo hanno pensato, anche solo per un istante nella mente è passato in rassegna un ideale di lentezza o di sospensione dalle numerose attività quotidiane che per la maggior parte degli individui erano, fino a quel momento, fonti cariche di stress: immaginiamo il traffico per i vari spostamenti nelle grandi città, le corse a prendere i figli a scuola, i tanti lavori da sbrigare e relative scadenze, sempre troppo vicine. Ed ecco là che il rientro a casa si faceva sempre più lontano dal normale orario dei pasti, i momenti trascorsi in famiglia sempre più rari e quando presenti erano spesso sbrigativi e conditi con nervosismi e incomprensioni da far venire voglia di *restare fuori casa*. A pagarne le conseguenze loro: l'intimità e le relazioni.

L'essere umano è un essere relazionale per eccellenza. Vive per costruire legami e luoghi sicuri, in poche parole: la famiglia, luogo idealmente caldo e accogliente, dove trovare o ritrovare gli affetti e l'amore, elementi vitali alla sua stessa esistenza. L'amore è in fondo dedicare del tempo all'altro, a sé stessi, a ciò che si ama, a ciò che fa sentire vivi e vitali su questa terra.

La frenesia della civiltà moderna ha spesso però usato e forse un po' abusato del nostro importante tempo, che è tutto ciò che abbiamo ed è tutto quello che ci rimane. Il lockdown ci ha forse restituito un po' di quel tempo rubato? C'è stato chi ha trovato conforto tra le mura della propria casa, per rifugiarsi nel calore di quelle uniche braccia dove trovare riparo da un "fuori" spaventoso, pericoloso, che ha spinto ad *arrestare* ogni attività, *a restare, a stare "dentro"*.

Uno stare dentro la propria casa, al riparo, un *utero materno* dal quale tornare per sentirsi al caldo e al sicuro, potremmo dire una vera e propria "cuccia".

Ne "Il Disagio della Civiltà", Freud scriveva: *"la casa è una sostituzione del ventre materno, della prima dimora che con ogni probabilità l'uomo non cessa di desiderare, dove egli si sentiva a suo agio ed era al sicuro"* (1929).

Stare con noi stessi, nei nostri pensieri, nelle nostre intime stanze. Quel nido, ora divenuto l'unico mondo da abitare, più che un porto sicuro dove tornare la sera, diviene una vera e propria tana per ogni momento della giornata. Quella casa ora è tutto il nostro mondo.

Iniziano le pulizie come mai si erano fatte prima, con o senza guanti, poco importa qui, tutto intorno ora aveva bisogno di attenzioni. Si è pulito ogni stanza, ogni angolo della propria casa, e magari si sono conosciuti e organizzati nuovi spazi che solo la noia e il tempo a disposizione hanno permesso. Allora il mondo esterno si trasferisce dentro la propria casa, la propria stanza e ogni spazio viene condiviso con la propria famiglia.

Il mondo fuori fa paura, il mondo dentro è ora l'unico vivibile.

Va a scomparire il mondo fuori: l'esterno viene meno e con esso anche il senso di separazione tra il dentro e il fuori, l'esterno e l'interno in questo momento sono confusi, l'uno è nell'altro, diceva Fromm, *"l'uomo è spesso messo davanti all'eterno problema: come superare la solitudine e raggiungere l'unione"*. Presto fatto: le bandiere dell'Italia iniziano a volteggiare trionfanti su ogni finestra e balcone, il bianco il rosso e il verde di un'Italia riunita echeggiano in ogni parte del mondo, pronti a cantare l'inno nazionale e a colorare arcobaleni di speranza e solidarietà. Riti di gruppo, che condivisi, hanno permesso un'esperienza collettiva fusionale (Fromm, 1956).

Un ideale di gruppo, una fusione con l'altro tale da far dimenticare ogni nuovo o antico dissapore. E' in questo preciso momento che si può osservare quello che Melanie Klein chiamava "scissione", un meccanismo di difesa in risposta all'angoscia. L'angoscia, come irruzione del reale, è provocata dalla pulsione di morte (oggetto-seno cattivo) di un mondo fuori pericoloso e viene perciò separata dalla pulsione di vita (oggetto-seno buono) del restare a casa. Il mondo allora si divide, introiettando il buono e proiettando lontano il cattivo, il nemico. Questa dinamica sta alla base di quella che la Klein chiama "posizione schizoparanoide".

L'oggetto-seno buono e l'oggetto-seno cattivo sono ben separati e distinti, al sicuro, come in una simbiosi madre-bambino in cui si sono persi i confini tra il sé e l'altro e il mondo appare buono perché offre unione e protezione. Il trionfo della pace, tutti si sentono buoni, tutti condividono gli stessi sentimenti e gli stessi ideali. L'aggressività è rimossa, è stata fatta fuori. Nulla di più toccante. Un'emozione potente: sentirsi tutti una cosa sola.

E' in questa fase che ognuno, nel proprio microcosmo, inizia a definire nuovi orizzonti, più limitati e prossimi gli uni con gli altri: ecco i vicini, il dirimpettaio, la signora anziana del piano di sopra e la famiglia del terzo piano, l'imprenditore che abita all'attico con la moglie e la suocera, iniziano a fare nuove intime conoscenze e qui prendono il via i numerosi gesti di solidarietà. Tutti insieme per la prima volta, a combattere contro lo stesso nemico. Non è più così odioso il vicino che canta a squarcia-gola con la musica ad alto volume, ora tutti siamo "vicini", tutti alziamo la musica, le radio sintonizzate sulla stessa stazione, si suona la stessa melodia, un inno che sa far cantare ed emozionare tutti. Stonati o no, ci si mette alla finestra, sul balcone, ora ci si vuole bene, mai come ora si desidera il bene dell'altro, che si vede lottare al nostro fianco in quella che ci si auspica essere un breve guerra dalla quale uscire vittoriosi, magari come una partita di finale ben giocata ai Mondiali. Perché guai a farla durare più del dovuto, la scissione, l'idealizzazione, la sublimazione, la fratellanza esasperata, possono cedere il passo a "tendenze distruttive" (odio, rabbia, aggressività) a discapito invece di queste "integrative" (amore, solidarietà, vicinanza).

Una domanda però sembra timidamente e forse troppo frettolosamente rompere quella bolla romantica: dov'è finito allora "l'oggetto cattivo"?

## ASPETTI DINAMICI LEGATI ALLA RABBIA E ALL'AGGRESSIVITÀ

A cura della dott.sa Sara Marcelli

La psicologia dinamica può essere una utile risorsa per approfondire lo studio dei meccanismi di difesa individuali e collettivi, in relazione al complesso e contraddittorio contesto dell'epidemia da coronavirus.

A livello gruppale, Bion in *Esperienze nei gruppi*, ci parla del gruppo come di un prodotto dell'attività mentale di un insieme di individui, di un'elaborazione fantasmatica, frutto di una regressione inconscia, automatica per chiunque si confronti con gli altri nella vita sociale (Blandino, 2009; Kaneklin, 2010).

Egli afferma che all'interno del gruppo si sperimentano due tipi di attività o stati mentali, riscontrabili entrambi nelle diverse fasi del lockdown da pandemia: uno è il gruppo di lavoro, legato al conseguimento di traguardi concreti in vista del raggiungimento di un risultato, come lo stare a casa per abbassare il numero dei contagi in vista del ritorno alla normalità, o l'aumentare la coesione interna al gruppo stesso, mediante azioni atte a rinvigorire sentimenti nazionalistici e di appartenenza.

L'altro, che si alterna al primo, è caratterizzato dalla messa in comune da parte dei membri del gruppo, di elementi inconsci regressivi, anch'essi funzionali alla coesione, ma più permeati dalla dimensione emotivo-affettiva, la quale interferirebbe in maniera significativa sull'esecuzione del compito.

Bion individua, in particolare, tre modalità di funzionamento del gruppo, dette "assunti di base", che rappresentano le difese adottate dal gruppo verso la frustrazione di fronte allo sforzo e al dolore, sperimentato durante il raggiungimento dell'obiettivo: l'assunto di base di dipendenza, di accoppiamento e di attacco-fuga.

Nel primo assunto, il gruppo si riunisce allo scopo di dipendere da qualcuno, da un capo, che nel caso specifico, può essere individuato nella figura del presidente Giuseppe Conte (o in maniera minore nelle forze dell'ordine, negli apparati statali, nel ministero della salute etc.), il quale, a livello fantasmatico è investito del compito di risolvere tutti i problemi e sul quale vengono proiettate innumerevoli aspettative. I tanti decreti emanati in così poco tempo e i rigidi principi normativo-proibitivi su cui si fondano, però, pur rinforzando un pattern paterno/genitoriale positivo, possono essere percepiti come occasioni di fuga o di attacco (ad esempio attraverso l'aggiramento dei divieti). L'appoggio al leader, quindi, può essere soggetto, nel tempo, a innumerevoli fluttuazioni sia individuali che gruppali. "Il capo riconosciuto di un gruppo che si trovi in questo stato mentale è quello che pone al gruppo delle richieste che possono essere percepiti come occasioni di fuga o di attacco e che viene ignorato qualora le sue richieste non siano di questo tipo. In un gruppo terapeutico l'analista è il capo del gruppo di lavoro. L'appoggio emotivo di cui l'analista può disporre è soggetto a fluttuazioni a seconda dell'assunto di base attivo e a seconda che egli agisca in modo adeguato al ruolo che viene richiesto al capo in questi vari stati mentali" (Bion W. R., 1961: 162-163).

Il secondo riguarda, invece, l'attesa e la speranza di un evento, di un individuo, di un Messia, che risolva tutti i problemi del gruppo: nel caso specifico la scoperta di un farmaco, un rimedio, un vaccino in grado di sconfiggere la malattia e liberarci dalla situazione.

Il terzo, infine, prevede la creazione di un nemico esterno da cui difendersi, mediante evitamento/fuga, o, ancora più evidente in questa fase, attacco/fuga. Questo si esprime attraverso meccanismi quali l'angoscia per l'estraneo, veicolo di infezione o che non rispettando i decreti rischia di compromettere gli sforzi collettivi, la chiusura dei confini con un radicato fondamentalismo verso lo stare a casa e mantenere ancor più rigidamente l'isolamento, la ricerca del capro espiatorio attraverso la creazione di teorie del complotto ("Nella 'cultura attacco-fuga' le reazioni del gruppo portano in evidenza le persone con tratti paranoicali" Bion W.R., 1961:81), la rabbia verso quel politico o l'altro, verso il vicino di casa, verso i runner o chiunque possa essere incolpato del mancato raggiungimento della liberazione dal morbo e dell'agognato ritorno alla normalità.

A livello individuale, come già esplicitato nelle precedenti fasi, vengono posti in essere vari meccanismi di difesa, più o meno maturi, più o meno adattivi, come ad esempio la scissione, l'intellettualizzazione, la rimozione, il dislocamento, la repressione, il diniego, la banalizzazione, l'altruismo, l'ironia, la sublimazione e via dicendo. Ognuna di queste soluzioni difensive cerca di tamponare, ma anche di nascondere, l'inevitabile angoscia che deriva dalla difficoltà di confrontarsi con un pericolo, considerato non immediatamente arginabile.

Come a livello gruppale, anche a livello individuale, in questa fase sembrano essere presenti due aspetti regressivi tra loro interconnessi: l'aggressività nelle relazioni, che come detto si esprime mediante diverse modalità e canali, e un ritorno a meccanismi di difesa primitivi e alla posizione schizo-paranoide, per usare un linguaggio kleiniano. Entrambi verranno analizzati dando maggiore risalto alle manifestazioni degli stessi all'interno dei Social Network.

Per quanto concerne il primo aspetto, l'aggressività, nel tempo ha assunto diversi significati e connotazioni. Lo stesso Freud, lavorando attorno alla pulsione aggressiva, la concepì in modi diversi, seppur coesistenti tra loro. In una prima fase, la considerò un aspetto della libido, o al servizio della stessa; successivamente, come una pulsione dell'io funzionale all'autoconservazione e al controllo della realtà, specialmente in relazione a una frustrazione o evento considerato pericoloso/traumatico (Pulsioni e loro destini, del 1915). In tal senso, l'aggressività non si esprimerebbe come un originale desiderio di arrecare dolore, in quanto come sostiene lo stesso Freud "l'infliggere dolore non ha niente a che fare con gli originari comportamenti finalizzati della pulsione" (Freud, 1915b, p. 24), quanto piuttosto dal desiderio di respingere e allontanare da se stessi una possibile fonte di dispiacere.

Dal 1920 in poi, soprattutto ne *Il disagio della Civiltà*, infine, una manifestazione di un'autonoma pulsione di morte (Caprara, 1981, p. 173). In quest'opera ipotizza l'esistenza, oltre che di un conflitto interno all'uomo anche di uno scontro tra la società civile e le forze vitali (Eros) e distruttive dell'uomo (Thanatos). La civiltà sarebbe dunque costruita sulla repressione e di conseguenza sulla rimozione delle pulsioni umane considerate disadattive, le quali emergerebbero in forma di "disagio", sentimento di colpa e angoscia morale. I divieti e le sanzioni del mondo esterno verrebbero interiorizzati e assumerebbero la forma del Super-Io.

La Klein, invece, sottolinea il ruolo degli impulsi distruttivi del bambino nell'anticipata comparsa del Super-Io. Secondo Melanie Klein, infatti, già alla nascita è presente un Io in grado di sperimentare l'angoscia, usare meccanismi di difesa e formare rapporti oggettuali primitivi sia fantasmatici che reali. Si tratta, tuttavia di un io immaturo che sottoposto alla polarità tra istinto di vita e di morte, in balia dell'angoscia di annientamento e frammentazione prodotta da quest'ultimo, scinde e proietta parti di sé intollerabili e degli

oggetti interni minacciosi, nell'oggetto esterno originario, il seno materno, al fine di prenderne possesso e controllarli.

Il seno, proprio in virtù di questa proiezione, verrà percepito come cattivo, minaccioso e si sperimenterà un sentimento di persecuzione. La parte dell'istinto di morte rimasta nel Sé viene invece convertita in aggressività e diretta contro l'oggetto persecutore. La fantasia dell'oggetto ideale si fonde con le esperienze gratificanti di amore e nutrimento da parte della madre reale esterna, mentre la fantasia di persecuzione si fonde con le esperienze di dispiacere e deprivazione, attribuite dal bambino agli oggetti persecutori. La gratificazione assolve quindi due importanti funzioni: da un lato esaudisce il bisogno di benessere, amore e nutrimento, dall'altro tiene sotto controllo la terrificante persecuzione. Il lattante mira ad acquisire l'oggetto ideale, a tenerlo per sé e a identificarsi con esso e a tenere lontano l'oggetto cattivo e quelle parti del Sé che contengono l'istinto di morte.

L'angoscia dominante nella posizione schizo-paranoide è che l'oggetto o gli oggetti persecutori si stabiliscano all'interno dell'Io, andando a sopraffare e annientare l'oggetto ideale e il Sé. Ecco allora il perché del temine usato da Melanie Klein per descrivere questa posizione che è connotata da un'angoscia che è appunto paranoide e da un Io che, caratterizzato dalla scissione, è schizoide. "Questi escrementi e le parti cattive del sé non servono solo a danneggiare l'oggetto ma anche a controllarlo e a possederlo. Fino a che la madre rimane il contenitore delle parti cattive del sé, non è sentita come un'altra persona ma come il sé cattivo. Gran parte dell'odio contro le parti del sé è ora diretto contro la madre. Ciò conduce ad un particolare tipo di identificazione che rappresenta il prototipo di una relazione oggettuale aggressiva" (Note su alcuni meccanismi schizoidi M. Klein, 1946).

A questo punto, l'Io teme che la sua carica aggressiva possa distruggere anche gli oggetti buoni ed è questo nuovo timore che la Klein definisce angoscia depressiva, dalla quale scaturisce il sentimento di colpa per aver danneggiato l'oggetto buono (seno buono, madre buona), poiché nella posizione depressiva, il bambino ha invece unificato le due figure scisse della madre (buona e cattiva) e concepisce il Sé e il suo oggetto, buoni e cattivi al contempo. Di grande importanza per una sana risoluzione di queste forti angosce primitive, è l'attività riparatoria nei confronti dell'oggetto buono, che si origina come reazione alle angosce depressive ed ai sentimenti di colpa.

Scrive M. Klein: "Accanto agli impulsi distruttivi nell'inconscio dei bambini e dell'adulto esiste un profondo stimolo a fare sacrifici, al fine di aiutare e di rimettere a posto la persona amata che nella fantasia è stata danneggiata o distrutta." (20) L'impossibilità di riparare l'oggetto d'amore fantasmaticamente leso può suscitare, secondo la Klein, per difesa e reazione, il passaggio all'atto aggressivo. Il bambino, per difendersi dalle ripercussioni del suo oggetto che crede di aver lesso, è costretto ad attaccare. Scrive la Klein: "... il bambino è sopraffatto dalla paura di subire aggressioni incredibilmente crudeli, sia da parte degli oggetti reali, sia da parte del Super-io. L'angoscia che lo spinge a distruggere gli oggetti ostili per sfuggire ai loro attacchi determina però un incremento delle sue pulsioni sadiche. Si instaura un circolo vizioso per cui l'angoscia che spinge il bambino a distruggere i suoi oggetti." (21).

Di fronte a una realtà sconcertante e che non possiamo controllare, di fronte all'indebolimento delle relazioni familiari e sociali dovuto al lockdown, rifugiarsi nel virtuale e nell'immaginario serve, diventa un meccanismo adattivo. Il legame con l'altro, la sua umanità, il suo supporto e il suo calore ci protegge da quel raggelamento emotivo che possono provocarci la solitudine e l'isolamento. In assenza di contatti reali, ecco allora che si verificano le fughe nella

dissociazione, o lo sconfinamento nell'odio e nel pensiero paranoico ed ecco che si moltiplicano i casi di intolleranza e aggressività sui social mediante video e post. L'ansia e la frustrazione si trasformano attraverso la tastiera, non in uno scambio vero e proprio, ma in aggressioni al singolo, all'idea, alla categoria come veri e propri esercizi di "potenza verbale" e danno vita ad un turpiloquio in cui i partecipanti si scambiano offese e macabri auguri. Il Social diventa un ring, uno spazio mentale, come il seno materno, dove proiettare i propri malesseri interni.

L'uso eccessivo dei meccanismi proiettivi, tuttavia produce l'insorgere di angosce paranoidi, poiché gli oggetti contenenti le parti cattive del Sé diventano persecutori e al tempo stesso l'io si sente svuotato e indebolito. Entrando più nel dettaglio, la proiezione è un meccanismo di difesa messo in atto dall'io per affrontare situazioni di angoscia, vissute come un pericolo per l'integrità o l'equilibrio del soggetto: nella proiezione si ha l'attribuzione ad altri di propri aspetti o vissuti negativi. In tal modo, l'individuo allontana da sé qualità, sentimenti e oggetti interni di cui rifiuta ogni coinvolgimento personale. La proiezione è un meccanismo di difesa molto primitivo ed è specifico dei disturbi paranoidi, ma può presentarsi anche nel pensiero comune.

Modelli teorici contemporanei, tendono a vedere la proiezione anche come un mezzo inconsapevole ed automatico per dare un senso al contesto sociale e coerenza ad informazioni esterne poco attendibili o comunque ambigue (Ames, 2004).

Punto teorico cruciale proposto da Douglas e Sutton (2011), è che di fronte alla valutazione delle teorie del complotto, le persone possono utilizzare la proiezione come strumento per capire la realtà. Esiste infatti, la necessità di dare un senso a ciò che accade, di ridurre la complessità del mondo.

Per lo psicologo sociale Viren Swami, dell'Anglia University, ciò avviene anche a causa del ruolo dell'amigdala, la parte del cervello che ci fa reagire di fronte alle minacce: l'incertezza e l'ansia per il futuro la rendono iperstimolata, mentre le aree corticali sono impegnate in una incessante rianalisi delle informazioni a disposizione, nel tentativo di organizzarle in una narrazione coerente che ci faccia capire cosa sta succedendo, da chi siamo minacciati e come dovremmo reagire. E poi, certo, conta anche il desiderio narcisistico di sentirsi più perspicaci del "gregge" che si accontenta delle spiegazioni ufficiali delle cose. Da vittima, il soggetto passa a concepirsi come antagonista coraggioso che combatte contro i cospiratori in una concezione di sé permeata dall'ambivalenza. A dare forza al pensiero complotista, è quello che in psicologia viene definito errore di attribuzione: «È la tendenza ad attribuire certi eventi alle caratteristiche personali degli altri e alla loro volontà piuttosto che al caso o a fattori esterni. Vittime dello shock e della paura, le persone si affidano a chi gli fornisce idee e pensieri che, indipendentemente dalla loro coerenza e dalla loro ragionevolezza, hanno il merito di convincere e di essere una narrazione possibile e, quindi, una base alla ricostituzione di un senso "normale" della realtà. A quel punto il complotto assume la veste di realtà e tutto ciò che se ne separa diventa una distorsione.

Riprendendo quanto detto circa l'assunto di base dell'accoppiamento, le persone si aspettano questo dagli scienziati: risposte, soluzioni certe e un bisogno di certezze che vuole essere un antidoto all'angoscia di fronte all'oscurità. Il fatto che queste non esistano o non esistano ancora, fa ulteriormente aumentare le angosce e il senso di smarrimento e le persone, che si sentono vulnerabili e impotenti, tendono ad offrire un terreno fertile per la diffusione delle teorie del complotto.

La dimensione di incertezza è, infatti, fondamentale affinché le teorie del complotto possano avere successo. Possono essere utilizzate come strumento “retorico” per sfuggire a conclusioni “scomode”, per “contestare” le idee politiche ufficiali e sono un ingrediente inevitabile, come attualmente ci capita spesso di assistere, dell'estremismo politico.

## BIBLIOGRAFIA

Aulagnier P. (1975), *La violenza dell'interpretazione*, ed. Borla 1994.

Bion, W.R. "Attacchi al legame" in *Analisi degli schizofrenici e metodo psicoanalitico*. Armando Roma 1970 p. 159

Bion W.R. (1962). *Learning from Experience*. London: Heinemann (trad. it.: *Apprendere dall'esperienza*. Roma: Armando, 1983).

Bion W.R. (1963). *Elements of Psychoanalysis*. London: Heinemann (trad. it.: *Gli elementi della psicoanalisi*. Roma: Armando, 1981).

Caprara G.V. (1972). *Aggressività e comportamento aggressivo*. Roma: CELUC.

Caprara G.V. (1981). *Personalità e aggressività*. Roma: Bulzoni.

Caprara G.V. (1995). Aggressività e altruismo. In: Arcuri L., a cura di, *Manuale di psicologia sociale*. Bologna: Il Mulino, 1995, cap. 9, pp. 335-364.

Caprara G.V. & De Caldas Brito C. (1979). Stato del dibattito sull'aggressività nell'ambito della teoria psicoanalitica: problemi e prospettive. *Giornale Storico di Psicologia Dinamica*, 5: 40-65.

Eckmann P. (2003) *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life* (Times Books)

Ferro A. (2007). Il paziente miglior collega: trasformazione in sogno e trasformazioni narrative. *Rivista di Psicoanalisi*, 2007 LIII, pag. 1083-1090.

Freud A. (1936). *Das Ich und die Abwehrmechanismen*. Wien: Internationaler Psychoanalytischer Verlag (trad. ingl.: *The Ego and the Mechanisms of Defense*. New York: Int. Univ. Press, 1946; trad. it.: *L'io e i meccanismi di difesa*. Firenze: Martinelli, 1967. Anche in: *Scritti, Vol 1: 1922-1943*. Torino: Boringhieri, 1978).

Freud A. (1949a). Aggression and emotional development. *Psychoanal. Study Child*, 3: 37-42.

Freud A. (1949b). Notes on aggression. *Bull. Menninger Clin.*, 13: 143-151.

Freud A. (1972). Comments on aggression. *International Journal of Psychoanalysis*, 53: 163-171 (trad. it.: Osservazioni sull'aggressività. *Rivista di psicoanalisi*, 1972, 18: 11-31. Anche in: *Opere di Anna Freud [1922-75]*. Torino: Boringhieri, 1978-79).

Freud S. (1899 [1900]). L'interpretazione dei sogni. *Opere di Sigmund Freud*, 3. Torino: Boringhieri, 1966.

Freud S. (1905). Tre saggi sulla teoria sessuale. *Opere di Sigmund Freud*, 4: 443-546. Torino: Boringhieri, 1970.

Freud S. (1908). Analisi della fobia di un bambino di cinque anni (Caso clinico del piccolo Hans). *Opere di Sigmund Freud*, 5: 481-589. Torino: Boringhieri, 1970.

Freud S. (1910 [1911]). Osservazioni psicoanalitiche su un caso di paranoia (*dementia paranoides*) descritto autobiograficamente (Caso clinico del presidente Schreber). *Opere di Sigmund Freud*, 6: 335-406. Torino: Boringhieri, 1974.

Freud S. (1913). *Totem e Tabù*. Bollati Boringhieri 1977.

Freud S. (1914). *Ricordare, ripetere e rielaborare*. Trad. it., Boringhieri, Torino 1990, vol. 7, p. 355/56 ivi, nota 1, p. 355.

Freud, S. (1915-1917). Introduzione alla psicoanalisi: “Angoscia”. O.S.F., 8

Freud S. (1915a). Considerazioni attuali sulla guerra e sulla morte. 2. Il nostro modo di considerare la morte. In: *Opere di Sigmund Freud*, 8: 137-148. Torino: Boringhieri, 1976.

Freud S. (1915). *Lutto e melanconia*. Biblioteca Universale Rizzoli, 2013.

Freud S. (1919). *Das Unheimliche*. Trad. it. *Il perturbante*, in Freud S: Opere, vol. IX, Boringhieri, Torino, 1977.

Freud S. (1915b). Metapsicologia. Pulsioni e loro destini. *Opere di Sigmund Freud*, 8: 13-35. Torino: Boringhieri, 1976.

Freud S. (1920). Al di là del principio di piacere. *Opere di Sigmund Freud*, 9: 189-249. Torino: Boringhieri, 1977.

Freud S. (1922 [1923]). L'Io e l'Es. *Opere di Sigmund Freud*, 9: 471-520. Torino: Boringhieri, 1977.

Freud, S. (1925). Inibizione, sintomo e angoscia. O.S.F., 10 Hinshelwood, R.D. Dizionario di psicoanalisi kleiniana. Raffaello Cortina Editore Milano 1989.

Freud S. (1929). *Il disagio della civiltà e altri saggi*, Boringhieri, Torino, 1971.

Freud S. (1932 [1933]). Introduzione alla psicoanalisi (nuova serie di lezioni). *Opere*, 11: 191-218. Torino: Boringhieri, 1979

Freud S. (1937). *Analisi terminabile e interminabile*. Bollati Boringhieri, 1977.

Fromm E. (1956), *L'arte di amare*, Mondadori, Milano, 1986.

Fromm E. (1964), *Psicoanalisi dell'amore. Necrofilia e biofilia nell'uomo*, trad. it. Newton Compton, Roma, 1971.

James, W. (1890). The principles of psychology. New York : Holt. pp. 194

Kandel E. (2014) N J Schwartz T Jessel S. Siegelbaum A J. Hudspeth. Principi di Neuroscienze. Quarta edizione. Casa Editrice Ambrosiana. Distribuzione esclusiva Zanichelli 2014.

Kardiner A. (1939). *The Individual and His Society: The Psychodynamics of Primitive Social Organization*. Greenwood Publishing Group (trad. it.: *L'individuo e la sua società*. Milano: Bompiani, 1965).

Klein M. (1921). *Scritti 1921 – 1958*. Bollati Boringhieri, Torino, 2006.

Klein, M. (1935). Contributo alla psicogenesi degli stati maniacodepressivi. In “Scritti 1921 1958”) Bollati Boringhieri Torino 1978.

Klein M. (1957). *Envy and Gratitude*. London: Tavistock (trad. it.: *Invidia e gratitudine*. Firenze: Martinelli, 1969). Anche in: *The Writings of Melanie Klein* (4 volumes). London: Hogarth Press, 1975 (trad. it.: *Scritti 1921-1958*. Torino: Boringhieri, 1978).

Klein G.S. (1976). *Psychoanalytic Theory: An Exploration of Essentials*. New York: Int. Univ. Press (trad. it.: *Teoria psicoanalitica*. Milano: Cortina, 1993; trad. it., in versione ridotta, del cap. 3: Le due teorie freudiane della sessualità. In: Casonato M., a cura di, *Psicologia dinamica. Vol. 1: Freud*. Torino: Bollati Boringhieri, 1992, pp. 92-124).

Nesci D.A. (2013). *Multimedia psychotherapy: a psychodynamic approach for mourning in the technological age*. Jason Aronson, Lanham.

Nissim Momigliano L. (1983). *Analista e paziente al lavoro: una sonata a quattro mani*. Relazione letta al Centro Milanese per la Psiconalisi, Milano.

Poliseno T.A. (2010). L'équipe sognante. *Doppio Sogno, Rivista Internazionale di Psicoterapia e Istituzioni*, n.10: giugno 2010.

Winnicott D. W. (1965), La famiglia e lo sviluppo dell'individuo, A. Armando, Roma, 1968.

Winnicott D. W. (1965), Sviluppo affettivo e ambiente, A. Armando, Roma, 1970.