
Emergenza sanitaria. Nicolais (psicologo): “Le famiglie a lezione dalla pandemia”

“Pensavamo che la pandemia avesse capovolto il nostro mondo. Ma abbiamo potuto renderci conto che in realtà era capovolto già da un pezzo”. **Giampaolo Nicolais**, psicologo clinico e psicoterapeuta, professore associato di Psicologia dello sviluppo e dell’educazione e direttore della Scuola di specializzazione in Psicologia clinica all’Università “La Sapienza” di Roma, parte da questa constatazione per sintetizzare il tempo del lockdown, mentre la pandemia purtroppo è ancora tra noi e si teme la recrudescenza di una terza ondata. “In un tempo abbastanza lungo”, come recita il titolo del suo ultimo libro (Edizioni San Paolo), le famiglie si sono ritrovate a fare i conti con una realtà fino ad allora inedita e impensabile. Nelle nostre case, trascorrendo più tempo con i nostri figli e i nostri cari – ma anche con i nostri amici animali – abbiamo imparato alcune lezioni da non dimenticare, se vogliamo invertire la rotta e far sì che la pandemia diventi un “kairos”, un tempo opportuno e favorevole per cambiare – finalmente – i nostri paradigmi e uscire dal limbo di un tempo sospeso. Facendo nostra, prima di ogni cosa, la lezione del “tempo vuoto”. **Cosa è accaduto alle famiglie durante il lockdown?** Durante quei due mesi ci chiedevamo spesso se ciò che stava accadendo ci avrebbe cambiati in meglio o in peggio. La risposta era semplice: saremmo cambiati in meglio se avessimo colto al volo l’opportunità di accordare finalmente ciò che siamo con la realtà che ci circonda. È quella che nel libro, sulla scorta di Stevenson, ho chiamato la “disciplina dello scenario”: che non è un semplice adattamento, né l’atto di accettare un luogo – ed un tempo – così come si manifesta. Bensì la capacità di trasformarlo attraverso uno sforzo continuo, sistematico e proprio per questo disciplinato. **Cosa ha significato rimanere “abbastanza a lungo” nelle nostre case?** Prima di tutto un inevitabile carico di ansia, sofferenza, difficoltà nella gestione quotidiana delle nostre famiglie. Molti ne sono rimasti sopraffatti: perdita del lavoro, precarietà economica, rapporti familiari compromesso. A volte, purtroppo, la concomitanza di fattori di rischio nella vita di ciascuno di noi rende inevitabile che a un trauma ne seguano altri, in un rosario di tragedie personali e familiari che impediscono anche il solo pensiero su una possibile “fase 2” nella propria esistenza. Eppure, altri tra noi hanno potuto scorgere nuovi orizzonti. Proprio a partire da quegli angoli apparentemente anonimi delle nostre case; da quell’atteggiamento consapevole e collaborativo che non avremmo mai sospettato da parte del nostro figlio adolescente e inquieto; dall’ascolto, prima incredulo e poi grato, del silenzio attorno a noi mentre aprivamo la finestra al risveglio. Lo sguardo ha imparato ad abbracciare con pazienza gli oggetti, i luoghi e le persone che avevamo accanto, ora dopo ora e giorno dopo giorno, finendo per imbattersi in qualcosa di bello. Nel tempo abbastanza lungo del lockdown, mentre ci difendevamo pazientemente dalla realtà esterna minacciosa e angosciante, tra le cucine e le stanze da letto molti tra noi preparavano, in modo disciplinato, un nuovo scenario. **Nel libro il lockdown, e questo tempo di pandemia, viene paragonato ad un limbo. Qual è la via d’uscita per genitori e figli?** Quando un evento estremo ci scaraventa fuori dal nostro mondo consueto, una possibile reazione – la peggiore, la meno adattiva e che ci condanna per sempre – è rimanere a guardare le macerie di ciò che è definitivamente perso e non potrà tornare come prima. Anziché scuoterci e dirigerci verso un altrove di rinascita, rimaniamo lì, come la moglie di Lot. Non c’è un reale motivo – o ce ne potrebbero essere infiniti - fatto sta che ci condanniamo a un “fine pena mai” psicologico. Organizzato attorno a due processi profondamente interconnessi: l’alterazione del senso del tempo e l’allontanamento dalla realtà. All’ansia divorante del lockdown a quella declinata nelle strategie ossessive e compulsive della “fase 2” si accompagna il progressivo stabilirsi di una condizione di limbo, lo stato per eccellenza dove il tempo si ferma e noi scivoliamo dentro sogni che fanno le veci della realtà. È ora di uscire da questo limbo. Assieme ai nostri figli. Recuperando la consapevolezza del compito di ciascuno su questa terra. Imparando nuovamente a stare nel tempo vuoto. Esercitando la difficile ma benefica arte della pazienza.

