

A person wearing a red jacket and blue pants is sitting cross-legged on a wooden suspension bridge. The bridge is made of metal cables and chain-link fencing, stretching across a deep valley with a dense forest of trees in shades of green and yellow. The person is looking away from the camera, towards the far end of the bridge.

La grazia da cogliere nel tempo sospeso

Di: **Mariolina Ceriotti**,
migliarese, medico, neuropsichiatra infantile e psicoterapeuta.

Da: Avvenire, giovedì 26 marzo 2020

In questi giorni ci è sovvenuto l'inno di Israele "tiqwâ", che significa "Speranza". È un inno doloroso, perché la Speranza è innanzitutto dolorosa, poiché è originata da uno stato di tensione o di paura.

"Tiqwâ" : il vocabolo ebraico è costruito con radice verbale "qwh", che suggerisce l'idea di una corda tesa fra due poli, tra passato e futuro, vita e amore, desiderio e consolazione ...

La riflessione di Mariolina Ceriotti, lascia trasparire proprio questa antica intuizione. La speranza è un tempo sospeso... come un ponte tibetano che collega il presente con un futuro possibile ma che chiede una buona capacità di equilibrio per essere raggiunto...

Ci troviamo in una situazione di emergenza e tutti i media sono comprensibilmente occupati da notizie sul nuovo virus; proprio come in una guerra, l'appuntamento più atteso è quello con la quotidiana conta dei malati e dei morti: un bollettino triste, che sfida il nostro ottimismo. La mente umana ha un suo modo per far fronte agli eventi avversi, soprattutto se gravi; la nostra prima necessità è sempre quella di difenderci, negando in qualche modo la gravità di ciò che accade per tenere sotto controllo l'inquietudine e la paura.

Come spesso avviene davanti ad un evento collettivo potenzialmente dirompente, **la nostra prima risposta è stata una risposta lievemente euforica.**

Dal punto di vista psicologico si può parlare di un movimento contro-depressivo: quando accade qualcosa di negativo che non possiamo controllare, la nostra mente mette in atto le risorse a sua disposizione per contrastare la tendenza allo scoraggiamento. La prima tra tutte è in questi casi quella di "non drammatizzare", di attivare le energie positive per allontanare i pensieri più bui nell'attesa che tutto finisca.

Questa prima modalità di risposta è favorita dalla definizione, almeno provvisoria, di un tempo: se abbiamo una prospettiva temporale ragionevole possiamo riuscire ad aspettare senza scoraggiarci, inventando modi per non smarrirci e per non farci prendere troppo dalla paura.

È questo l'approccio difensivo che ha dato origine all'inesauribile fantasia delle proposte arrivate attraverso la via inedita della rete: flash-mob per sentirsi più vicini facendo musica o battendo le mani alla stessa ora, consigli su come utilizzare creativamente il tempo, appuntamenti via Skype per parlarsi, cantare, fare l'aperitivo a distanza, persino ballare insieme. Proposte creative, divertenti, bellissime. La definizione di un tempo relativamente breve (anche se due o tre settimane possono apparire lunghissime) ci ha permesso finora anche di essere abbastanza pazienti, come si sperimenta facendo la coda al supermercato: lunghe file di gente con la mascherina, ferma senza protestare alla distanza richiesta, capace di aspettare il proprio turno anche per più di un'ora. È implicita l'idea che tutto andrà bene, che tutto tornerà come prima. **Ora però, passate le prime settimane, sta prendendo sempre più spazio l'incertezza sui tempi necessari a contenere il virus;** incalzano le notizie di morte e le immagini che ci impediscono di negare: prima tra tutte, impressionante, quella della fila di bare dei morti di Bergamo.

Davanti a tutto questo, la difesa di negazione non è più sufficiente: lo si coglie nell'aria, con il diminuire della voglia di organizzare momenti di "resistenza festosa" e l'aumento di una silenziosa preoccupazione. Tutti ora sentiamo di trovarci in una situazione davvero grave e inedita, che apre scenari cui non siamo preparati e ci pone domande più ampie sul nostro modo di vivere.

Nessuno pensa più che tutto tornerà come prima. La vita rimane come sospesa: sospesi i progetti che avevamo in cantiere prima della crisi, sospesa la nostra capacità di farne di nuovi. Si tratta ora di accettare e accogliere questo nuovo momento "sospeso". Il tempo sospeso è sempre difficile, ma può essere dotato di una sua grazia, perché è anche il vero tempo dell'incubazione: parola inquietante, se riferita al virus, ma promettente se la colleghiamo alla possibilità di far germogliare pensieri nuovi, necessari per qualsiasi cambiamento. Forse questo è il tempo di un maggiore silenzio, di un minore affanno di parole. Un tempo in cui rallentare un po' il "fare" ma anche il "dire"; un tempo necessario per "sedimentare". I pensieri nuovi non amano la fretta: bisogna riscoprire l'attesa, un atteggiamento di resistenza positiva più personale e interiore, necessario perché la paura non generi egoismo e ostilità tra le persone. Da qui potranno nascere i pensieri utili per il tempo lungo; pensieri per ridefinire, dopo lo sconvolgimento di questa esperienza, molte delle cose che davamo per scontate.