

## Adesso è chiaro: tutti a casa. Per il bene di tutti e di ciascuno

RUBRICA - La chiarezza della comunità scientifica che abbiamo invocato nello [scorso intervento](#) è arrivata in modo cristallino: siamo di fronte ad una **pandemia**. Il mondo intero deve proteggersi da un virus molto contagioso che ha già ammorbato tutti i continenti e rispetto al quale, al momento, **non c'è un vaccino né cure specifiche efficaci**. Il COVID-19, fortunatamente, ha un indice di mortalità più basso rispetto ad altri virus (come il terribile Ebola) ma i suoi effetti sul sistema respiratorio possono essere molto gravi, soprattutto in individui soggetti ad altre patologie o immunodepressi. L'Italia, in questa fase, e la Lombardia in particolare, è sulla soglia di un **collasso del sistema sanitario** dovuto ad un numero di richieste ed accessi alle strutture di cura superiore a quelli che il sistema può reggere.

**Non è in discussione nessuna "psicosi"**, dunque, ma si sta compiendo un semplice **"esame di realtà"** (per usare una formula cara agli psicoterapeuti e in particolare agli psicanalisti). Ognuno di noi prova una **legittima paura** per un nemico subdolo, invisibile e potenzialmente molto pericoloso. Paura che può raggiungere punte di **angoscia** - come abbiamo detto nello scorso intervento (chiamandole gergalmente "psicosi") - proprio per le caratteristiche del pericolo al quale siamo esposti: non si può vedere, non è affrontabile (se non sottraendosi alla sua esposizione), non è prevedibile né controllabile.

Legittima paura, dunque, la cui funzione è proprio quella di **proteggerci**. Ci fa paura ciò che può rappresentare un pericolo (per noi, per i nostri cari, per la comunità intera) e da cui è opportuno tenersi a distanza o scappare. Ed il Coronavirus è un **effettivo pericolo**. Sarebbe preoccupante constatare la reazione opposta a quella che stiamo osservando: l'insensibilità o l'indifferenza ad un agente esterno che potrebbe farci del male. In tal caso si parlerebbe infatti di semplice **"incoscienza"** (non essere consapevoli del pericolo in agguato) o addirittura di un **disturbo della personalità** legato alla difficoltà nella percezione del pericolo o all'incapacità di provare empatia ed immedesimazione. Quel che è certo è che non si potrebbe sicuramente parlare di **"coraggio"**. Il "coraggio", infatti, non è l'assenza di paura, ma la capacità di padroneggiare la paura (anche di fronte ad un pericolo effettivo) in vista di un senso individuale o collettivo superiore.

Sono coraggiosi i medici, gli infermieri e i volontari che si espongono al pericolo di essere contagiati per un'azione che ha senso per loro compiere in vista di un bene comune (contenere l'epidemia e salvare vite umane). Chi non osserva le indicazioni delle autorità sanitarie e politiche per dimostrare che non ha paura del Coronavirus non è coraggioso, ma

semplicemente incosciente.

Il **senso di responsabilità**, verso sé stessi e verso gli altri, è il fattore che in questa drammatica fase è opportuno invocare per orientare i comportamenti di tutti. “Io resto a casa” è l’hashtag sottoscritto dai personaggi più in vista dello spettacolo, al quale ha fatto eco “Distanti ma uniti”, sottoscritto da altrettanti volti noti del mondo sportivo, fino a “Io resto in corsia, tu resta a casa”, al quale ha dato avvio un’infermiera del Policlinico di Bari.

A me personalmente colpiscono i post-it e i bigliettini che compaiono negli angoli più impensati anche della nostra città, attaccati ai pali, sui muri, sulle saracinesche abbassate degli esercizi commerciali chiusi: **“Tutto andrà bene”**.

E sarà sicuramente così. Ma quanto durerà dipende da noi, “da tutti e da ciascuno”, come ci ha insegnato a dire Hegel.

Siamo una comunità (sia in senso globale che locale) e questo è il momento di farsi carico della **coraggiosa responsabilità** che ci aspetta in qualità di cittadini (rispettosi delle leggi e delle norme), in qualità di persone (titolari di una responsabilità individuale), ma soprattutto in qualità - semplicemente - di donne e di uomini, capaci di partecipare di un destino comune ed esserne in qualche misura artefici.

Quel “Tutto andrà bene” appeso qua e là nelle città di tutta Italia mi ricorda un’espressione che **Gianni Liotti**, grande maestro di psichiatria e psicoterapia, usava con i propri allievi (tra i quali io stesso, giovane [psicoterapeuta](#) in formazione). Quando spiegava il senso e la disposizione che qualsiasi psicoterapia è chiamata, anzitutto, a trasmettere al paziente, la sintetizzava in questi termini: **“Insieme ce la possiamo fare”**.

E forse, in questo drammatico momento, non c’è espressione migliore per fare in modo che tutti noi ci possiamo sentire reciprocamente vicini (seppur tra noi isolati), uniti (seppur fisicamente soli), e coraggiosamente responsabili di un destino che tutti ci accomuna.

### **Dott. Enrico Bassani**

Psicologo - [Psicoterapeuta](#)

Via Leonardo da Vinci 15, Lecco

<http://www.bassanipsicologo.it> - [info@bassanipsicologo.it](mailto:info@bassanipsicologo.it) - tel. 338.5816257

## **ARTICOLI PRECEDENTI**

29 Febbraio - [Psicologia e Vita. Psicosi Coronavirus](#)

24 Gennaio - [Psicologia e Vita. Esprimetevi e sarà tutto più chiaro...](#)

### **2019**

19 dicembre - [Psicologia e Vita. "Devo imparare a farmi scivolare le cose addosso"](#)

19 novembre - [Psicologia e Vita. Né Sì, né no: la potenza distruttiva dell'ambivalenza](#)

15 ottobre - [Psicologia e Vita. Quando è opportuno rivolgersi a uno psicoterapeuta?](#)

6 settembre - [Psicologia e Vita. Che cosa sta succedendo ai nostri ragazzi?](#)

25 giugno - [Psicologia e Vita. Dottore, soffro di stanchezza](#)

16 maggio - [Psicologia e Vita. Psicofarmaci sì, psicofarmaci no. Chi ha ragione?](#)

26 marzo - [Psicologia e Vita. Ma ansia e depressione sono malattie?](#)

12 febbraio - [Psicologia e Vita. Psicologia di coppia: l'arte di confliggere](#)

28 gennaio - [Psicologia e Vita. "Non voglio più stare male!" Ma come si fa?](#)

### **2018**

18 dicembre - [Psicologia e Vita. Terapia di coppia: l'amore ha sempre bisogno di regali](#)

14 novembre - [Psicologia e Vita. La mia anima ha fretta](#)

19 ottobre - [Psicologia e Vita. "Devi prendermi per quello che sono!"](#)

23 settembre - [Psicologia e Vita. Occhio ai tranelli della psiche e del senso comune](#)

4 settembre - [Psicologia e Vita. Come si fa a "ritrovare l'energia?"](#)

16 luglio - [Psicologia e Vita. La noia, spiacevolissima occasione di rilancio](#)

- 21 giugno - [Psicologia e Vita. Notte prima degli esami...](#)
- 7 giugno - [Psicologia e Vita. I valori? Iniziamo a dar valore alle parole...](#)
- 23 maggio - [Psicologia e Vita. Dottore, devo comprare lo smartphone a mio figlio?](#)
- 1 maggio - [Psicologia e Vita. Liberi! Ma da che cosa?](#)
- 10 aprile - [Psicologia e Vita. La violenza psicologica: inadeguatezza e senso di colpa](#)
- 20 marzo - [Psicologia e Vita. Riconoscere e combattere la violenza nella coppia](#)
- 9 marzo - [Psicologia e Vita. La forza di andare fino in fondo...](#)
- 22 febbraio - [Psicologia e Vita. L'uso della forza nelle relazioni](#)
- 1 febbraio - [Psicologia e Vita. Santa Rabbia \(... da maneggiare con cura\)](#)
- 18 gennaio - [Psicologia e Vita. Accondiscendenza, falsa amica delle relazioni](#)
- 2 gennaio - [Psicologia e Vita. Regalatevi relazioni, e sarà un buon 2018](#)
- 2017**
- 18 dicembre - [Psicologia e Vita. L'elisir \(psicologico\) di lunga vita](#)
- 5 dicembre - [Psicologia e Vita. Essere chiari con sé stessi \(2\)](#)
- 21 novembre - [Psicologia e Vita. Essere chiari e onesti con sé stessi](#)
- 7 novembre - [Psicologia e Vita. La felicità è sempre una conquista](#)
- 17 ottobre - [Psicologia e Vita. Come, quando e perchè si manifesta un sintomo](#)
- 2 ottobre - [Psicologia e Vita. La comprensione di sè... in pillole](#)
- 4 settembre - [Psicologia e Vita. Sindrome da rientro dalle vacanze? Che cosa nasconde?!](#)
- 26 luglio - [Psicologia e Vita. Il sottile confine tra accettazione e rassegnazione](#)

- 10 luglio - [Psicologia e Vita. Cos'è un attacco di panico?](#)
- 19 giugno - [Psicologia e Vita. Paura, ansia o attacco di panico?](#)
- 3 giugno - [Psicologia e Vita. La prima regola per non soccombere: darsi valore](#)
- 24 maggio - [Psicologia e Vita. Perdersi... nella relazione di coppia](#)
- 8 maggio - [Psicologia e Vita. Litigi e conflitti di coppia, istruzioni per l'uso](#)
- 26 aprile - [Psicologia e Vita. I segni dell'emotività non espressa](#)
- 10 aprile - [Psicologia e Vita. L'educazione emotiva](#)
- 27 marzo - [Psicologia e Vita. Come costruire un buon rapporto con vostro figlio](#)
- 13 marzo - [Psicologia e vita. Che cosa devo assolutamente dare a mio figlio](#)
- 27 febbraio - [Psicologia e vita. Come si fa a credere in sé stessi?](#)
- 13 febbraio - [Psicologia e vita. Cosa vuol dire "Ti amo"?](#)
- 30 gennaio - [Psicologia e Vita. Ecco come ci inganniamo minuto per minuto](#)
- 16 gennaio - [Psicologia e Vita. La paura che non si riesce a vedere](#)
- 28 dicembre - [Psicologia e Vita. "Alla ricerca della felicità"](#)
- 12 dicembre - [Psicologia e Vita. Scappa, scappa... ma che accadrà dopo?](#)
- 28 novembre - [Psicologia e Vita. Bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto?](#)
- 14 novembre - [Psicologia e Vita. Le emozioni non si giudicano](#)
- 1 novembre - [Psicologia e Vita. Emozioni o pensieri... chi detta legge?](#)
- 17 ottobre - [Psicologia e Vita. Come si diventa ciò che si è](#)
- 3 ottobre - [Psicologia e Vita. Dove si nasconde la salute?](#)
- 15 settembre - [Nuova rubrica per LN: "Psicologia e vita". "Psicologia della vita](#)

quotidiana”