Tiratura: 210.951 Diffusione: 103.962

Settimanale
Raffaello Cortina Editore

Data 09-03-2021
Pagina 26/29
Foglio 1 / 4

In queste pagine, alcune immagini simbolo della pandemia. Sopra, il presidente della Repubblica Sergio Mattarella il 25 aprile 2020 all'Altare della Patria, a Roma.

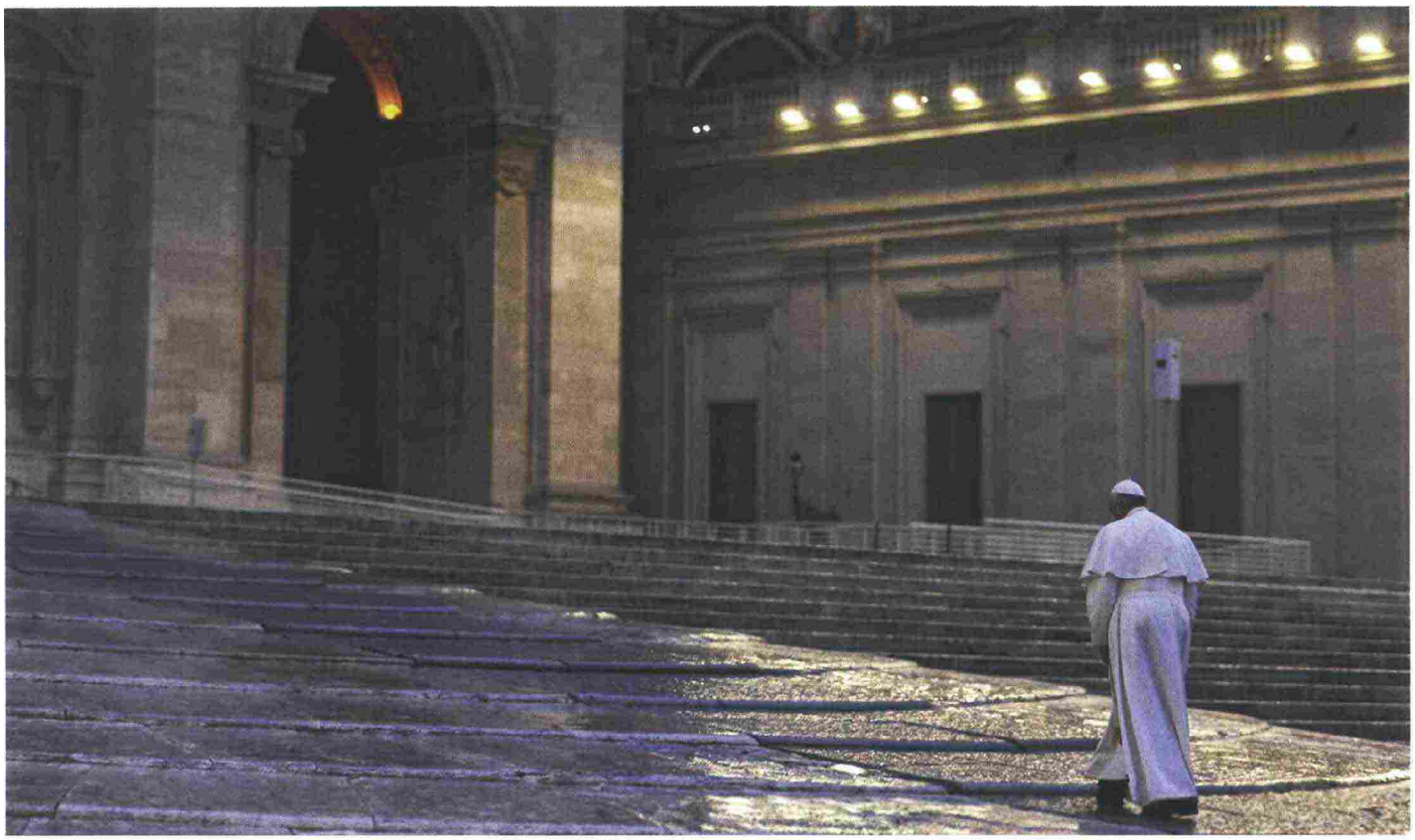
UN ANNO *NON* VISSUTO INVANO

di Gaia Giorgetti

005345

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Raffaello Cortina



Papa Francesco prega per la fine della pandemia in una piazza San Pietro deserta.

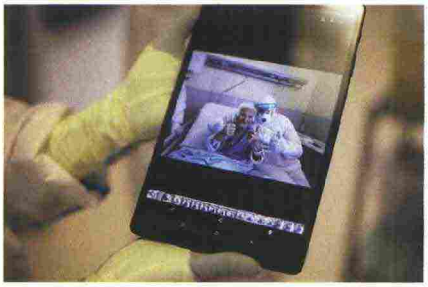
Sembra che la pandemia ci abbia "rubato" la vita. Ma non è così. Abbiamo imparato a riconoscere la fragilità, il dolore, la generosità, in noi e negli altri. E nei loro occhi troviamo risposta alle nostre paure e alle nostre gioie. Ce lo spiega un decano della psichiatria dal cuore grande

DODICI MESI IN CUI TUTTO È CAMBIATO. Le nostre giornate scorrono diverse, abbiamo ritmi di lavoro nuovi, gli ambienti si sono ristretti, non ci scambiamo più abbracci. Le cene con gli amici, le feste di compleanno per i bambini, i viaggi all'estero sono ormai un nostalgico ricordo. Ma soprattutto abbiamo paura, paura di essere contagiati, di contagiare, di perdere il lavoro, di non tornare più alla vita di prima. Tutto è diverso, a partire dallo scorrere del tempo, che si trascina rallentato in lunghi giorni incolori, lasciandoci la sensazione di aver buttato via una parte della nostra vita. Un anno in cui, forse per la prima volta, molti di noi hanno pensato concretamente alla morte, la propria, quella di un parente o di un amico. Un anno di rabbia e di impotenza, di attese e di speranze, di risalite e di cadute. ▸

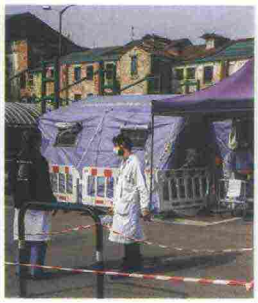
005345

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Raffaello Cortina

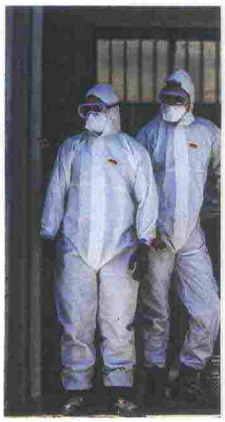


2



5

6



1. Videochiamata dall'isolamento. **2.** L'infermiera Elena Pagliarini di Cremona, foto-simbolo dei sanitari in trincea. **3.** Un ospedale da campo nel Padovano allestito durante il primo lockdown. **4.** Spesa sospesa. **5.** Venezia chiusa per Covid. **6.** L'omaggio di Giorgio Armani per i medici. **7.** Le bare di Bergamo, città tra le più colpite. **8.** L'Italia al balcone.

Ne parliamo con un grande saggio del panorama italiano, lo psichiatra Eugenio Borgna, che nel suo ultimo libro, *I grandi pensieri vengono dal cuore*, riflette sulla pandemia, per trovare il significato che questo dramma collettivo ha nelle nostre vite.

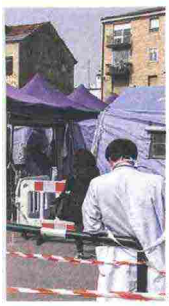
Professor Borgna, cosa ci è successo in questo anno incredibile?
Abbiamo avuto la sensazione di aver bruciato la nostra vita, di non averla vissuta. I sentimenti prevalenti sono stati la nostalgia, la noia, la sensazione di aver sprecato il futuro. Ma se le misure del lockdown (restare a casa, non avere contatti sociali, lavorare da remoto) hanno riguardato tutti indistintamente, non tutti le abbiamo vissute nello stesso modo, perché ciascuno dà un significato alle cose che vive in base al carattere e alle condizioni sociali.
Ci fa un esempio?
Certo. Nel dialogo silenzioso che abbiamo avuto con noi stessi, rinchiusi nelle nostre case, hanno inciso caratteristiche come l'età, la presenza o l'assenza di una famiglia, il lavoro, ma anche un'abitazione più o meno infelice, più o meno luminosa o spaziosa, nel verde o in qualche periferia urbana, dove le giornate sono più buie per chi, circondato dall'indifferenza, vive angosciato da problemi materiali. Non c'è dubbio che hanno avuto più risorse le persone che potevano vivere le restrizioni in case immerse nella luce, con la possibilità di lavorare in spazi raccolti, di riflettere, leggere, godere di un bel panorama o della possibilità di passeggiare all'aria aperta.
Quello che descrive è condivisibile, ma è passato un anno ormai dal primo lockdown. E molte persone che lo avevano affrontato bene in un primo tempo, oggi sono rassegnate, tristi, depresse. Vivere in questo tempo rallentato che cosa ci ha tolto e che possibilità ci ha dato?
Esiste il tempo dell'orologio e il tempo interiore. Il primo è dettato dalla clessidra, un'ora è un'ora, ma ognuno di noi la vive dentro di sé in un modo differente. Se quel tempo è vuoto, 60 minuti non passano mai. Se, invece, lo sappiamo riempire di passione e di significati, vola.
La pandemia ha cambiato la nostra percezione del tempo, le giornate sembrano tutte uguali, chiusi sempre nello stesso luogo. Non viaggiamo e non vediamo più nessuno e, quando il tempo procede con la lentezza tipica della noia, abbiamo la sensazione che non ci possa accadere nulla di nuovo. In questa modalità prevale la nostalgia tipica di chi ha perso la speranza, e quindi il senso del futuro. Ma è proprio la diversa percezione del tempo ad aver messo ciascuno di noi davanti a se stesso: chi aveva una vita interiore piena non si è sentito isolato, disperato, non ha avvertito il peso insopportabile della noia, nemmeno nel lungo periodo. Chi, invece, ha vissuto questo tempo come un vuoto, ha conosciuto il vuoto che aveva dentro di sé. E più che la solitudine, ha patito l'isolamento, dove non c'è dialogo con se stessi, non c'è sguardo per gli altri, non c'è speranza, né futuro: nulla potrà più accadere, i fantasmi, la paura, l'angoscia, prendono il sopravvento.

© RIPRODUZIONE RISERVATA - ITALY PHOTO PRESS, GETTY IMAGES, AGF, LAPRESSE

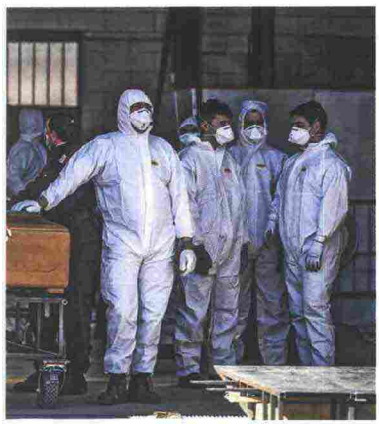
005345

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Raffaello Cortina


3

4


7

8

Nel suo libro *I grandi pensieri vengono dal cuore* (Raffaello Cortina, 12 euro), lo psichiatra Eugenio Borgna si rivolge soprattutto ai giovani colleghi: la psichiatria non cura solo con i farmaci, ma attraverso l'ascolto.

La conseguenza immediata della pandemia è stata la solitudine. Ci siamo sentiti persi senza i nostri affetti vicini.

Tutti abbiamo dovuto rinunciare ai contatti sociali, ma la solitudine, così come il tempo, non è uguale per ognuno di noi. Può essere fonte di riflessione, di ascolto, di colloquio, di silenzio interiore, di comunione, di preghiera. E può essere, al contrario, fonte di noia, di paura immotivata per ogni evento, come è capitato a tanti che in questa pandemia sono terrorizzati da tutto. Solitudine e isolamento sono due immagini della stessa realtà, anche se profondamente diverse. Possiamo essere soli anche in una folla immensa, o nelle famiglie dove non si parla, non ci si ascolta, non ci si guarda negli occhi: a quante persone è accaduto durante il lockdown di stare tanto male in famiglia? E quanti, al contrario, non si sono mai annoiati o sentiti abbandonati, anche se erano completamente soli? La dimensione interiore è il terreno dove si è svolta questa rappresentazione.

Scrive che la partita si gioca dentro di noi, nel cuore, ma la pandemia ci ha mostrato l'importanza della ragione: la scienza ci ha portato il vaccino.

È vero, la ragione ci ha portato il vaccino e, quindi, il futuro. Ma la ragione non può tutto, ha bisogno del contrappeso del cuore: il calcolo si dirige verso il risultato vantaggioso che non sempre porta giustizia, il cuore riequilibra, rappresenta un freno e ci riporta alla dimensione umana, che non è fatta di egoismo o di interesse, ma di scambio continuo. Il senso della vita e anche il senso di questa esperienza è nelle rime di Emily Dickinson: "Se io potrò impedire a un cuore di spezzarsi non avrò vissuto invano. Se allevierò il dolore di una vita o guarirò una pena o aiuterò un pettirosso caduto a rientrare nel nido non avrò vissuto invano". Conoscendo la nostra fragilità, i nostri limiti, riconoscendo il dolore e la generosità degli altri, siamo già cambiati: nella nostra memoria sono impresse le immagini dei medici e degli infermieri generosi, la pietà per le bare, la solidarietà e la riconoscenza verso i sacerdoti e i volontari che danno da mangiare a chi non ha più nulla.

ALLA RAGIONE OCCORRE IL CONTRAPPESO DEL CUORE PER TROVARE UN EQUILIBRIO

Forse per la prima volta abbiamo sperimentato la paura e affrontato il tabù della morte, in un mondo che pretendeva di restare sempre giovane, pressoché immortale. È la fine di un'illusione?

Sì, la paura ha cambiato radicalmente il nostro modo di vivere, di pensare, di sperare. A volte è dilagata, arrivando anche a essere immotivata. Ci ha frenato, ci ha isolato ancora di più, al punto di cambiare strada se sul nostro cammino c'era qualcuno, quasi che il suo sguardo potesse trasmetterci il virus. Ma al contrario è proprio negli occhi degli altri che troviamo le risposte alle nostre paure e alle nostre gioie. La lezione della pandemia è proprio questa: condividere la condizione umana. F

005345

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Raffaello Cortina