

OGNI UOMO È IL SUO abbraccio

colloquio con David Meghnagi di Wlodek Goldkorn

illustrazione di Emiliano Ponzi

Raccontare. Ritualizzare. Trasformare l'esperienza in testimonianza. Un grande psicoanalista, studioso di traumi, invita a riscoprire il valore del prossimo

Per cominciare a rimettere in moto l'immaginazione, riappropriarsi della dimensione del tempo e quindi saper pensare al futuro, dobbiamo uscire dalla melanconia. E lo possiamo fare, a patto che saremo capaci di raccontarci quello che ci è successo, per trasformare l'esperienza del lockdown, un violentissimo trauma, in una serie di rituali e narrazioni civili: pubblici e privati. David Meghnagi, nato 71 anni fa a Tripoli, è psicoanalista, insegna all'Università Roma III. Autore di libri e saggi importanti (l'elenco è lungo e va dai testi su Freud, alla Shoah, al Ghetto di Varsavia) è soprattutto un intellettuale capace, come pochi altri in Italia, di parlare del trauma dei sopravvissuti alle catastrofi e di come superarli.

Sembra che nel dibattito pubblico ci sia un grande non detto: le nostre emozioni congelate, il nostro essere reduci. Siamo in piena sindrome post-traumatica, ma come se ci si vergognasse di ammetterlo, come se avessimo voluto rimuoverlo.

«Purtroppo la sindrome non è solo post traumatica, ci stiamo ancora dentro e non sappiamo quale sarà la situazione tra alcuni mesi quando ai vissuti di questi mesi si sommeranno le sfide poste dalla crisi economica e da un possibile ritorno dei contagi. Comunque, più che della rimozione parlerei del diniego interpretativo del trauma».

Ci spiega cosa è il diniego?

«È una forma di negazione del reale attraverso una lettura più "accettabile". Non si negano i fatti, ma si leg-

gono in modo che possano evitare il contatto con la realtà psichica più profonda e con quella esterna. Le emozioni sono bloccate e la consapevolezza come annullata. Si tratta di un'operazione arcaica che in alcuni casi può assumere un carattere perverso. Il reale viene nominato, ma allo stesso tempo derubricato e allontanato. Come per esempio quando si diceva «muoiono solo gli anziani», come se in un paese come l'Italia, vecchi e giovani non fossero costretti a vivere insieme più che in altri paesi. Il diniego interpretativo è un meccanismo sempre presente quando si subisce un trauma».

Per quale motivo?

«Quando la realtà viene sconvolta, il nostro mondo interno è messo a dura prova. Venendo meno certezze consolidate dall'esperienza, si è tentati di derubricare quanto accade alla luce di quel che già si sapeva. La forma estrema di questo stato mentale è la paralisi del pensiero. La sfida in questi casi è la capacità di pensare e nonostante tutto di immaginare. Il che ha come sfondo la capacità di resilienza della cultura e dei singoli. Per parafrasare un vecchio detto yiddish: «Se domani arriva il diluvio, non disperarti. Usa il tempo che hai per imparare velocemente a nuotare e se necessario vivere sott'acqua». La resilienza è la nostra capacità di reagire attingendo alle energie di cui disponiamo. Vede, nel corso dei secoli la civiltà ha convissuto costantemente con epidemie e insicurezza. A cui rispondevano narrazioni che riproponevano il tema della nostra fragilità rispetto alla vita e al mondo (basti pensare agli scritti del Boccaccio). La pandemia non ha per fortuna questa forza. →

→ Abbiamo risorse per fronteggiarla e siamo in grado di immaginare che tra non molto potremo avere a disposizione un vaccino. Il sistema tiene. Però scricchiola per la difficoltà a fronteggiare l'angoscia di un futuro incerto, potenzialmente carico di conflitti che al solo pensarci fanno paura. E le conseguenze del trauma sono gigantesche perché riguardano anche il futuro. Ecco perché la depressione per ciò che è stato e l'ansia per quanto ci attende può mettere a dura prova la salute dei singoli e il futuro di una società. Per i giovani e per i bambini questo trauma, non ancora sufficientemente compreso, potrebbe avere effetti psicologici non indifferenti. Per non parlare del dolore senza nome di chi è morto nell'isolamento, e dei parenti che non hanno potuto piangere i loro cari: un cumulo di sofferenze che lasceranno un segno nei prossimi anni».

Che fare dunque?

«L'unico modo per elaborare il trauma è farlo emergere, per essere elaborato. Nella mia attività di docente, ho chiesto agli studenti di indagare il fenomeno all'interno delle loro famiglie e all'esterno. Studiando il problema, oggettivando il trauma, gli allievi erano in grado di elaborarlo. Ciò detto, persone ossessive, abituate ad avere una vita semiparalizzata, causa il bisogno di controllo assoluto, si sono scoperte con una marcia in più nella gestione di un mondo in cui ciò che prima era considerato un problema, appare ora una necessità. In altri casi, persone che soffrivano di forte agorafobia, ora non vogliono più uscire di casa. C'è poi chi, non sopportando l'isolamento fisico e

psicologico, mette in atto dei veri e propri acting out di natura sessuale, negando il pericolo. Vorrei aggiungere un altro elemento».

Prego.

«Gli esseri umani hanno bisogno di toccare e abbracciare le persone care. Altrimenti rischiano di ammalarsi. I terminali del nostro sistema nervoso centrale sono programmati per poter interagire con l'esterno e con altri esseri umani. Un bambino che non viene cullato rischia di morire. Un abbraccio, una carezza sono non solo gesti di piacere reciproco, ma una necessità programmata etologicamente e biologicamente per aiutare la crescita, per dare la sicurezza, la forza di vivere. Nella vita adulta tutto questo accresce la capacità di resilienza per affrontare le sfide e le situazioni nuove. Se tutto questo viene meno per un lungo periodo, in cui siamo costretti a girare con le maschere e dobbiamo mantenere le distanze, viviamo in uno stato di deprivazione».

Insisto, come gestire tutto questo?

«Ogni esperienza dolorosa può diventare un'opportunità per riscoprire il sentimento di fragilità come qualcosa di positivo. Il diniego più grande che l'essere umano compie per poter sopravvivere è negare a se stesso il sentimento di fragilità. Ma quanto più lo neghiamo, tanto più rischiamo quello che i greci chiamavano l'hybris. Pensi al mito di Edipo. Nell'hybris il sentimento di onnipotenza prende il sopravvento sull'importanza dei legami. Gli altri sono solo un oggetto e il mondo un luogo di conquista e di affermazione narcisistica sugli altri. Al contrario se vogliamo uscire positivamente da que-



Un parco in Inghilterra. Condividere il racconto di questi mesi è una forma di terapia. Sopra: David Meghnagi

sta situazione, abbiamo bisogno di riscoprire il valore del prossimo».

Torniamo a parlare dei gesti che sono connaturati al nostro essere umani e che sono diventati pericolosi. Per ipotesi, sollevare una persona anziana che cade in strada, e che poteva essere contagiata...

«Non è un'ipotesi. Mi è capitato di vedere una signora di una certa età per terra con le persone intorno timorose di avvicinarsi. Dobbiamo raccontare tutto questo per evitare che resti un vissuto non elaborato. Dobbiamo trasformare l'esperienza in testimonianza. Però, ricordiamoci anche dei medici, degli infermieri, degli spazzini, delle cassiere dei supermercati».

Cosa è un testimone?

«Il testimone è una vittima che ha cessato di essere tale. La vittima ha subito una profonda ingiustizia. Il testimone ha trasformato l'esperienza in qualcosa di comunicabile ad →

altri. È come il mitico Tiresia. Tiresia è cieco ma vede meglio degli altri. È in grado di immaginare il futuro. La sua posizione è simile a quella di un profeta».

Parliamo dei sensi di colpa. Sappiamo dalle tragedie del Novecento (situazioni radicalmente diverse della nostra, perché noi non siamo stati vittime di uomini malvagi né di regimi genocidi, non abbiamo avuto fame né freddo) che la vittima o il reduce di un trauma è spesso afflitto dal senso di colpa dovuto all'arbitrarietà della morte. Si domanda: perché è morto mio padre, mio marito e non io? Ma i sensi di colpa portano al risentimento, alla voglia di vendetta. Lei ha lavorato molto su questi temi.

«Preferisco parlare delle specificità della situazione che viviamo, evitando quanto più possibile indebite equazioni simboliche. Nel nostro ca-

so, la sensazione di colpa produce un senso di svuotamento che a sua volta rischia di innestare meccanismi di melanconia. Questi aspetti sono caratteristici del trauma psichico che in questi casi ha una valenza collettiva e non solo individuale. Come ha intuito Freud, il lutto e la melanconia hanno dei punti di contatto, che però non devono trarre in inganno. Nel processo del lutto, il mondo appare vuoto. Per uscire dal lutto, l'io deve ricostruire interiormente ciò che è andato perduto, facendo vivere sempre interiormente le persone amate».

Una volta Amos Oz mi raccontò che, svegliandosi, guardò la sua mano e vi riconobbe la mano di suo padre. Capì che il padre viveva dentro di lui.

«Esatto. Nella melanconia invece l'io risulta vuoto col rischio di precipitare in un lutto senza fine. Ecco perché è importante prendere in mano la si-

tuazione, non subirla. Ogni volta che non la subiamo acquistiamo un senso di libertà interiore che ci permette di evitare la depressione. Io temo che quello che stiamo vivendo oggi è una specie di svuotamento dell'io che riguarda anche la libido e il piacere di vivere. Per uscirne abbiamo bisogno di ritualizzare tutto questo parlandone con gli altri. Parlandone perché l'abbiamo vissuto».

Ha detto ritualizzare. Ora, ci è successa una cosa raccontata nei romanzi distopici, quindi una cosa che è stata immaginata. Però, quando è successa è diventata inimmaginabile. Vedevamo ma non immaginavamo. È stato lei a parlare di diniego. E allora, la ritualizzazione è rendere immaginabile una cosa inimmaginabile?

«Uno degli errori più gravi del pensiero contemporaneo è stato confondere la ritualizzazione con l'ipocrisia, il rituale con il suo svuotamento. Ma senza un rituale, la vita resterebbe priva di senso. Dando un senso all'esistenza, il dolore diventa sopportabile. Il processo di ritualizzazione è un ponte fra il presente, il passato e l'avvenire, grazie al quale il presente non è più il vuoto perché il passato trova uno spazio e apre una porta al futuro. È un meccanismo simile a quello delle fiabe per bambini. A forza di narrare ogni volta in forme diverse la stessa storia con i suoi lati positivi, il bambino può addormentarsi nella convinzione che il giorno dopo ci sarà di nuovo. La paura della notte diventa più sopportabile».

E nella vita pubblica, collettiva?

«Penso a un passo del Libro di Qohelet. In quel testo si parla del filo a tre punte. Un filo così non si spezza facilmente. Le tre punte sono tre generazioni. Il filo lega il passato al futuro. Poco importa se fra miliardi di anni il sole si spegnerà. Nel tempo debito che ci è stato affidato, la capacità di immaginare un futuro possibile è una necessità, è il meccanismo fondamentale su cui poggia la nostra esistenza come specie umana».

Quel cumulo di sofferenza inespresa, di chi ha perso una persona cara, lascerà il segno per molti anni. Ma nella fragilità abbiamo anche scoperto la nostra resistenza