

Boa viagem, Gino

Non tutto il *lockdown* vien per nuocere

Doveroso domandarsi prima di iniziare a scrivere questa Storia Slow, quando la mia professione di psicoterapeuta può definirsi *slow*? Forse quando accompagna e non suggerisce, quando accarezza invece di sfidare e se a un certo punto accade che le persone iniziano a stare meglio nella complessità del mondo che abitano.

La vicenda clinica che ho scelto di raccontare non ha nulla di speciale, è semplice appunto nella complessità.

Ivana invia una mail a Novembre del 2019 per richiedere un colloquio psicologico a uno Sportello privato di servizio di salute mentale, a seguito di un accesso in pronto soccorso per un forte attacco di panico. Ha 42 anni, il viso segnato dalla stanchezza, lavora come barista con turni e orari estenuanti e lamenta una forte ansia che le provoca attacchi di panico e dolori gastro-intestinali iniziati sette anni fa, a seguito dell'operazione per un fibroma. Raccolgo qualche dato di salute: Ivana racconta di essere sempre stata una roccia, certo anche grazie alla cocaina che assumeva per reggere i ritmi di lavoro e vita notturna in discoteca prima dei trent'anni, fino a qualche anno fa fumava un pacchetto e mezzo di sigarette al giorno, mangia in modo sregolato e ora si accorge che se non dorme 8 ore a notte non regge tutto il peso della giornata.

Ha un compagno definito affettuoso, con cui convive e che riesce a vedere soltanto un'ora al giorno, avendo turni di lavoro praticamente opposti. Non hanno figli; entrambi pensano che per gli esempi familiari che hanno avuto sia meglio rinunciare a diventare genitori. Ripercorriamo la storia familiare complicata, la separazione dei genitori dopo anni di liti furiose e botte, la morte del padre due anni fa che non sentiva e vedeva da tempo, gli anni passati in collegio, il tumore prima e l'attuale depressione della madre.

In terapia Ivana ha la sensazione che più cerca di mettere in ordine più emerge disordine. Dopo un paio di incontri interrompiamo per le vacanze natalizie e Ivana si regala un fine settimana di svago con il fidanzato. Il suo viso è più luminoso e dice di aver ritrovato entusiasmo e serenità, poi però bisogna tornare al lavoro e allora tutto diventa più complicato ed è difficile aver cura di sé.

Cominciamo a lavorare sul perdono: del proprio corpo che ha portato malattie e ansia, quasi a dirle “non sei invincibile”; del padre che a 12 anni aveva tentato di abusarla e che ha sempre avuto una vita sregolatissima; per la vita turbolenta che ha avuto. In poco tempo ritrova senso del vivere, mitiga l'ipocondria e smette di assumere ansiolitico, melatonina e gastro-protettore. Compra un materasso nuovo, investe i suoi risparmi in un intervento ai denti che rimandava da troppo tempo.

Inizia la pandemia e Ivana preferisce non fare colloqui on-line, ma rivederci in presenza quando non ci sarà più pericolo di contrarre il virus. Tre mesi dopo appare una persona nuova, radiosa. L'ascolto del corpo aveva permesso di migliorare lo stato psico-fisico, modificare alcune piccole ma essenziali abitudini rispetto allo stile di vita. Poi il *lockdown*, obbligandola alla cassa integrazione, ha fatto il resto... permettendo una condizione totalmente volta al prendersi cura di sé.

Questa è una delle situazioni terapeutiche in cui la pandemia ha causato un miglioramento, nonostante la drammaticità dell'evento, i tempi di vita rallentati e il dover fermarsi per qualcuno hanno e stanno ancora significando un'occasione per guardare, ascoltare, riflettere sulla propria vita. Il percorso psicologico raccontato è un esempio di stupore, innanzitutto per i cambiamenti possibili e di cui le persone possono essere capaci, e oltretutto di de-prescrizione. Trovare uno spazio di ascolto, riuscire a fermare tutto e rivalutare quel che si è fatto per proseguire meglio, necessità di sobrietà, rispetto e una giustizia intesa in termini di onestà, ovvero di una cura *slow*



Miriam Bertuzzi

Psicoterapeuta, counsellor, psiconcologa. Autrice del libro: "Indovina chi (pre)viene a cena?" (ed. Altreconomia, 2018). Lavora come libera professionista a Torino.