

Carissimi tutti, Allievi, Segreterie, Docenti, tutti Voi amici e Callaboratori, è da un po' di giorni che volevo scrivervi qualcosa per esserVi più vicino, ma solo dopo che ho visto riprendere le attività, osservato i docenti e salutato i gruppi che riiniziavano con la didattica online ed ho sentito le fatiche, l'impegno ed i timori di tutti voi, mi sono detto..... sì è il momento, lo voglio fare. Naturalmente è possibile che qualcuno sia d'accordo e qualcun altro no su quanto vi dirò, ed è anche possibile che alcuni siano stufo di ricevere messaggi. Se volete, cestinate pure ancor prima di leggere o dopo le prime parole ... non è un problema, perché è una mia esigenza focalizzare alcune cose da dire, in parte anche non nuove perché cominciano ad emergere sempre di più dai Media, ma voglio correre questo rischio ed è bene che sia così quando si prende l'iniziativa di comunicare. Quindi inizio!

Siamo tutti qui ad attendere gli eventi. I giorni passano e per qualcuno ogni giorno ha la sua particolare caratteristica o per qualcuno può sembrare uguale all'altro. Le lezioni si sono riavviate e mi pare che tutto funzioni meglio di quanto si pensasse, grazie all'impegno e alla serietà di tutti. È stato bello poter continuare a lavorare insieme. Proprio per questo sento il desiderio di condividere con voi alcune considerazioni riguardo ad una possibile lettura Sistemica della situazione.

Questa che stiamo attraversando non è una crisi qualunque, è una crisi epocale!

Mi pare che sia la prima ovvia considerazione che riecheggia da molte parti.

La domanda allora può essere proprio quella sistemica per eccellenza. Quella che ci facciamo in ogni situazione e di fronte ad ogni persona che ci presenta un problema. Come dico spesso, una specie di Mantra Sistemico: "Perfetto, cosa mi permette di imparare?".

Ebbene molte sono le considerazioni sistemiche che mi vengono da fare e proporvi.

a) Sul piano del Sistema dell'interazione tra questo COVID-19 ed il nostro sistema corpo vi parlo da medico. È ormai chiaro, ma lo era fin dall'inizio a chi lo volesse vedere, che questo virus ha tre aspetti che lo rendono temibile: 1) è nuovo e quindi non siamo immunizzati; 2) passa anche attraverso portatori sani che, anche se hanno una carica virale minore, sono pur sempre capaci di contagio e quindi non si riesce a controllare facilmente; 3) differentemente da un qualunque virus influenzale attacca direttamente il parenchima polmonare e quindi dà direttamente una polmonite virale e non una rino-laringo-tracheo-bronchite come la maggior parte dei virus influenzali. Da questo punto di vista, quindi, il rispetto della clausura richiesta dalle misure governative è indispensabile ed è davvero l'unica difesa. Almeno per ora. Proprio per questo abbiamo deciso di interrompere le lezioni presto, quasi prima dei provvedimenti governativi. So che al momento qualcuno ha dubitato, ma ora ne possiamo capire meglio il senso.

b) Sul piano dell'interazione tra questo virus e il sistema sociale, la domanda che molti si fanno è: quanto durerà? Anche nei gruppi si sentiva riecheggiare. Ora il conto a buon senso è presto fatto. Come dicevo al 2° anno di Padova, se teniamo conto che le misure governative datano 15 giorni fa, ma che ancora si è sentita la necessità di inasprirle perché a noi Italiani ci viene difficile sia dare che accettare le regole rigide ed imposte e che il tempo di incubazione è di 15 giorni, non è difficile ipotizzare che il cosiddetto "picco" dei contagi stenterà ancora un po' ad essere raggiunto. Da lì poi ci vuole il tempo che i malati guariscano e che poi passi un tempo aggiuntivo perché il virus venga eliminato dai vari portatori. Mettendo insieme tutto questo, credo che dobbiamo metterci nell'ordine di idee che la situazione attuale durerà ancora un bel po'. Giugno? Forse e forse di più. Gli epidemiologi sembrano andare sempre più in questa direzione. Ovviamente il tutto salvo imprevisti sia in meglio che in peggio. Dotiamoci di pazienza!

c) Ma guardiamo un po' più in largo, al macrosistema in cui tutto questo avviene. Se prendiamo in considerazione la relazione tra NOI "Homo Sapiens" e il Sistema Natura in cui siamo inseriti, questa vicenda cambia alcune regole della relazione. Ci permette di renderci drammaticamente conto che non siamo onnipotenti, che siamo elementi parte di un Sistema che può annientarci in breve tempo se non teniamo costantemente conto del feedback che viene dalla interazione con gli

altri elementi del Sistema stesso. Da questo punto di vista, questo virus è un avvertimento, è quasi un meccanismo omeostatico che si produce in un Sistema che è già al limite del suo range di interazioni possibili ed sta arrivando ad un possibile punto di biforcazione, per dirla con Prigogine. È una prova di catastrofe generale di crisi globale. In fondo ci sono altri “COVID” in giro di cui non vogliamo prendere coscienza e che possono altrettanto minare in modo globale la nostra sopravvivenza: il global warming innanzitutto, ma altri come l’inquinamento, la deforestazione, la desertificazione, il consumo dell’acqua, gli squilibri economici crescenti ovunque all’interno delle nostre Società e tra le differenti parti del mondo. Anche nel caso di questi “COVID” noi uomini facciamo finta di non vederli ed essi possono avanzare in modo nascosto e strisciante finché non esploderanno. Esattamente come il COVID-19! La cosa “buona”, si fa per dire, del virus è che, mentre per tutte le altre cause e per gli effetti che esse stanno producendo, tipo l’emigrazione, le guerre, ecc..... si può prendersela con qualcuno che viene ritenuto colpevole e si può sentirsi nel giusto, per il virus no! Lui è un nemico neutrale rispetto a tutto il sistema. Fa un intervento uguale per tutti, proprio come noi cerchiamo di fare con i Sistemi Familiari o meno con cui vogliamo lavorare e, proprio come un Sistema che a fine di una seduta con noi non sa dire chi abbia ragione o chi torto, così l’umanità è spinta a guardarsi l’uno con l’altro, a confrontarsi, a provare addirittura comprensione o disponibilità all’aiuto verso chi fino a ieri si odiava o si respingeva. Ci sono sì anche quelli che, non capendo, continuano ad agitare la bandiera dell’interesse personale o fanno la caccia al colpevole o agiscono solo a propria difesa, ma almeno per ora vengono smascherati e sono costretti ad ammettere o cercare di correggere. Per ora prevale la solidarietà, l’ammirazione per l’impegno e la generosità di chi è in prima linea, il senso di essere una comunità. E vediamo i segnali sempre più chiari che, lì dove l’uomo fa un passo indietro, il Sistema Natura di cui siamo parte riprende fiato, l’inquinamento diminuisce e tutto sembra indicarci la strada di cosa dobbiamo considerare per lo Sviluppo del futuro. Una grande opportunità non credete? Sapremo tenerne conto?

d) Questo porta con sé un’altra considerazione riguardante il sistema sociale. In questi ultimi anni, forse accecati dalla corsa al benessere o forse perché il benessere stesso aveva permesso a molti di approfittarne in modo scorretto anche nelle strutture pubbliche, la parola d’ordine è stata quella di riequilibrare i bilanci nazionali distruggendo quella rete di strutture statali che avevano funzionato da scheletro, da sistema sanguigno e neuronale della società sostenendo e portando alimento in tutto il sistema corpo sociale. Evidentemente parlo della Sanità, della Pubblica Istruzione, del Welfare, dei Trasporti ... Tocchiamo con mano ora cosa vuole dire non aver continuato ad essere coscienti del valore di questi “Elementi” del sistema sociale. Lo dico sia per chi dal di dentro ne ha disonestamente approfittato che per chi dal di fuori, per propria ideologia, li ha combattuti. Ecco, questa crisi ci può aiutare a riordinare la scala di valori riguardo a ciò che è più importante da preservare in un sistema sociale, controbilanciando l’importanza eccessiva data al sistema produttivo, per tenere in giusta considerazione ciò che è alla base di una convivenza possibile, sicura e civile. Anche l’enorme sviluppo della rete informatica che sta diventando sempre di più la rete neuronale del pianeta, se da un lato ci permette di accelerare i feedback tra parti del sistema facilitando la possibilità di co-costruire le soluzioni, dall’altro domani ci metterà di fronte a problemi come: l’enorme possibilità di controllare ancora di più di ora le vite individuali e stabilire chi e come potrà gestire l’enorme potere che tutto questo accentra ... e nelle mani di chi?

Certo sono sempre le due polarità che vanno bilanciate: il sistema competitivo e quello collaborativo. L’uno va nella direzione della selezione della specie che può divenire selvaggia e l’altro verso l’idea che il medio bene dei più è meglio del massimo bene di pochi.

Ce lo ricorderemo poi?

e) E cosa dice tutto questo riguardo alle nostre interazioni quotidiane, ai nostri sistemi più vicini? Certo questo fermarci ci mette nella condizione di cambiare la nostra posizione nei Sistemi di cui facciamo parte e cambiano le regole di relazione. Ci sentiamo lontani o addirittura separati da chi ci era vicino, comunicare virtualmente con chi eravamo abituati a toccare, guardare in faccia, accarezzare, stringerne la mano, dare una pacca sulla spalla, prendere sotto braccio. Al contrario ci

possiamo trovare a convivere con chi non eravamo abituati ad avere vicino per così tante ore o addirittura era in conflitto con noi, vederlo/la ogni giorno e magari doverci parlare. Non possiamo più giovarci di struttura dissipative, così si chiamano, che diluivano e differenziavano, distribuendole, le tensioni dei Sistemi: lavoro, spostamenti, scuola, attività varie. Magari ci favorivano nell'utilizzare il meccanismo dell'evitamento che tanto è utile per illuderci che ci sia un equilibrio nelle relazioni. No, ora non ci possiamo tirare indietro, siamo in contatto! Ed allora? Ecco che anche questa è un'opportunità per fermarci ed ascoltare noi stessi e gli altri, provare a guardarli con occhi diversi, non pretendere di strafare, riapprezzare i piccoli gesti, lasciare che le cose nascano dal costruire insieme e non sottrarci alle verifiche, se queste devono venire. Ma con pazienza e cercando le soluzioni, non i problemi. Così nell'infinitamente piccolo potremo riscoprire magari il valore del quotidiano, del silenzio, delle cose semplici, del fare insieme, dell'aspettare che la fantasia dell'uno o dell'altro porti alla mente un'idea. A volte è più semplice di quanto sembri!

f) E con i nostri pazienti....."pazienti"? Anche qui la nostra posizione cambia. Di volta in volta potremo trovarci ad inventare modi diversi di farci sentire vicini, esplorare strumenti nuovi e differenti per restare in relazione e dare aiuto, credere che, al di là dello strumento usato, ancora una volta è la conferma nella relazione quello che conta. Ci risuonano le parole di Cecchin: "Tutti abbiamo bisogno di sentirci visti e pur di sentirci visti siamo disposti ad inventarne di tutti i colori!" E poi... e poi ovviamente: ipotizzazione, circolarità e neutralità! Così i nostri pazienti ci sentiranno presenti, anche se in modo differente, ed apprezzeranno il nostro impegno sincero ed attento. Come diceva Milton Erickson: **"non ci sono pazienti difficili o inguaribili, ci sono solo terapeuti che riescono o non riescono a trovare un modo di comunicare con loro"**. Ma mentre scrivo mi viene in mente un'altra cosa. Vediamo come un piccolo virus, che però colpisce il Sistema in un punto preciso, ottiene grandi effetti. Questo può essere un insegnamento per il nostro fare Terapia. Viene in mente la "Saltologia" di cui parla il Milan Team proprio nelle prime pagine di Paradosso e Controparadosso:

«I risultati hanno confermato che, quando si riesce a scoprire e cambiare una regola fondamentale di un sistema, si può ottenere rapidamente la scomparsa dei comportamenti patologici. Ciò ci induce ad accettare l'idea proposta di Rabkin: che in natura avvenimenti d'importanza radicale accadono, a volte, d'improvviso quando una regola fondamentale di un sistema viene cambiata. Rabkin propone il termine di «saltology», cioè saltologia (dal latino saltus) per la disciplina che dovrebbe studiare questi fenomeni. Ciò trova la sua corrispondenza nella Teoria Generale dei Sistemi i cui teorici parlano di «P.s.» come di quel punto del sistema sul quale converge il numero massimo di funzioni essenziali a un sistema, cambiando il quale si ottiene il massimo cambiamento con un minimo di dispendio energetico».

(Selvini Palazzoli M., Boscolo L., Cecchin G.F., Prata G., 1975)

Ecco, studiare con precisione i nostri interventi di aiuto perché colgano il più possibile il "P.s." dei problemi che i Sistemi individui o famiglie ci portano, ma con una coscienza in più: che il "P.s." per eccellenza sta nel cercare insieme a loro!

Ecco, questo è quanto riflettevo in questi giorni e sentivo di volere condividere con voi. Tutto questo "ci permette di imparare" e forse molto altro che verrà. È un'opportunità di presa di coscienza che questa infezione del COVID...."Terapeuta Sistemico" ci offre.

Naturalmente per chi la vuole vedere e soprattutto tenere con Sè in fondo alla propria coscienza.

Un augurio che tutto vada per il meglio a tutti voi. Sapete che Vi sono vicino e ci tengo a darVi tutto quanto è possibile e viene dalla mia esperienza umana e clinica.

Un abbraccio a tutti e Andiamo avanti, costruiamo insieme tempi migliori!!!

Andrea Mosconi