Le agende degli psicologi sono piene

di Agnese Scappini

È solo l’aumento del disagio o è un maggiore interesse verso il proprio benessere?

15 Novembre 2023

Delle grandi lezioni apprese da quel radicale evento che è stata la pandemia, la più importante, a mio parere, è l’aver compreso che la malattia non è qualcosa che appartiene al solo corpo e che, ancor più, la salute non è solo assenza di malattia ma qualcosa che va ben oltre (secondo la costituzione dell’Organizzazione Mondiale della Sanità, l’obiettivo dell’Organizzazione è il “raggiungimento, da parte di tutte le popolazioni, del più altro livello possibile di salute”, definita come uno “stato di totale benessere fisico, mentale e sociale” e non semplicemente “assenza di malattie o infermità”).

Il modello così chiamato “Biopsicosociale”, introdotto da George Libman Engel e John Romano nel 1977, per la prima volta ampliò il concetto di salute a ben altre sfere, che comprendessero l’individuo nella sua totalità, ed è questo modello che oggi è considerato nella sua pienezza soprattutto dalle generazioni più giovani.

Il Covid ci ha mostrato sì la malattia, ma ancor più ci ha fatto sentire il dolore che provoca l’allontanamento dai propri congiunti, il dolore che provoca la perdita improvvisa di libertà, la sensazione devastante di un’impotenza appresa, il dolore asfissiante della solitudine e dell’inattività.

Il Covid ci ha mostrato che l’assenza di queste componenti sociali e psicologiche si trasforma in dolore, talmente invisibile in certi momenti da dover creare un sintomo per esser ascoltato; perché di depressione e ansia non si muore ma a volte sembra proprio di sì, a volte si preferirebbe morire.

Ecco che si scopre che l’anima soffre, sì, perché dobbiamo rettificare una volta per tutte il significato che oggi il bon sense dà al termine psico-logo come di colui che parla di mente, che ha che fare con la mente.

Lo psicologo non parla della mente, ma lo psykhḗ-logos (psykhḗ = anima) parla di anima con l’anima: negli studi di psicoterapia si parla il linguaggio dell’anima e si lavora con essa. Ed è forse questa la grande rivoluzione a cui stiamo assistendo in questa particolare epoca.

L’anima inizia a diventare la vera protagonista rispondendo a quelle visionarie parole del 1819 del poeta britannico John Keats che in una lettera al fratello scrive: “Chiamate il mondo, vi prego, ‘la valle del fare anima’ e allora scoprirete qual è la sua utilità”.

Gli studi clinici di psicoterapeuti e psicoanalisti non sono pieni perché qualcosa si è perso: il benessere; ma perchè qualcosa di nuovo si sta conquistando: una nuova consapevolezza, un nuovo concetto di benessere. E in questa nuovo immaginario di benessere la salute non è un datum, ma il prodotto: di un’attenzione, di un lavoro costante, di una volontà. Insomma, la salute è una conquista che, dentro gli studi degli psicologi, si scopre essere possibile imparando a conoscere sé stessi e trovando in sè stessi causa e sollievo di ogni disagio.

Forse gli studi degli psicologi pieni ci dicono qualcosa di molto positivo: la voglia di fare il lavoro più difficile, quello su sé stessi. E la cosa meravigliosa è che coloro che hanno più voglia di farlo sono proprio le giovani generazioni!