

## Famiglie e coppie ai tempi di Corona

Il Comitato IPA per la Psicoanalisi della coppia e della Famiglia (COFAP) ha scritto in più lingue questo documento che condividiamo.

Tutto sta cambiando molto rapidamente e tanto le famiglie quanto le coppie stanno vivendo molti cambiamenti nelle loro abitudini e nelle loro routine. Questo potrebbe portare un tumulto di nuovi sentimenti, paure, ansie, domande che vogliamo condividere.

Questi brevi esempi potrebbero aiutarla a pensare a quello sta succedendo ora a tante persone. Può usarli per parlare e per discutere di queste situazioni con amici, familiari e partner. Immagini come si sentirebbe se fosse parte di questa situazione. Reagirebbe come uno di loro? Consiglierebbe una soluzione a cui non avevano pensato? Troverebbe parole di sollievo per qualcuno di essi? Questo è un tentativo di individuare possibili risorse per fornirci strumenti di comprensione e per usare i suoi pensieri e i suoi sentimenti. Eviti di giudicare; provi a usare la sua immaginazione e si posizioni come partecipante, osservatore. Alla fine, potrà aggiungere un racconto della sua esperienza. Condividi questo tra le persone che conosce!

... una coppia ha parlato di quanto sia difficile non avere una chiara distinzione tra giorni lavorativi e feriali. Ciò aumenta la sensazione di confusione sul tempo e le routine sembrano essere capovolte. Una coppia ha parlato di una discussione che hanno avuto. Lui può ancora andare a lavorare, mentre per lei, l'ufficio è chiuso e lavora da casa. Sabato, lui si aspettava di fare, come al solito, colazione tardi, ma lei era online con il suo capo, cercando di risolvere un problema inaspettato. Era sabato, come al solito, ma adesso sabato non significava lo stesso per entrambi. Per lui, è stato l'inizio del fine settimana. Per lei, è stato un altro giorno di lavoro a casa. Il tempo ora potrebbe essere vissuto diversamente per ognuno di loro.

... un'altra famiglia ha parlato della figlia di 18 anni e dei suoi amici, tutti fuori dalla scuola ma insistendo per socializzare in gruppi di amici. Cucinare insieme, guardare i film insieme, giocare insieme in gruppi di 5-10 persone. Insistono di essere immuni perché stanno sotto i 20 anni. La necessità degli adolescenti di stare insieme ad altri adolescenti è una forza importante che è difficile spostare. Quegli adolescenti, ovviamente, non pensano alla minaccia di contagio per i loro genitori o nonni, quindi mostrano un aspetto del solipsismo adolescenziale che i genitori devono quindi affrontare.

... diverso è il caso di un'altra famiglia il cui figlio sta all'estero per studi. Si rifiuta di tornare nel paese in cui vivono i genitori e rimanere in quarantena. I suoi genitori si sentono disperati poiché immaginano che il loro figlio sarà solo quando, prima o poi, la città in cui vive dovesse diventare bloccata. Sostengono che dovrebbe prendere l'aereo fin quanto sia possibile. Ma lui si rifiuta, sostenendo che essere messo in quarantena con i suoi genitori sarebbe insopportabile, data la cattiva relazione che hanno sempre avuto. Non poteva tollerare le idee esoteriche della madre su ciò che stava accadendo, né poteva tollerare i rituali ossessivi di suo padre riguardo alla pulizia e al cibo. Loro non smetteranno di parlare di tragedie, e lui non sarà in grado di zittirle. Sembrava che non fosse solo l'infezione del corona a non poter essere gestita da questa famiglia, ma anche il virus che sentono circolare all'interno della famiglia come insopportabili parole, pensieri, abitudini, distanze o differenze.

... così tante persone meditano su quanto devono isolarsi, quanto avere paura e a quanto rinunciare. I figli di una coppia di anziani hanno detto loro che non dovevano andare da nessuna parte, e che non dovevano vedere nemmeno ai nipoti per paura che i bambini li infettassero soprattutto perché loro sono vulnerabili tanto per la loro età quanto per condizioni preesistenti.

Queste famiglie devono lottare contro l'isolamento, impazzire, pur avendo il desiderio ordinario per gli altri e per l'attività. Forse quei nonni non andavano spesso a trovare i loro figli o nipoti. Tuttavia, il divieto di non poterlo fare, è molto doloroso e spesso è molto difficile da tollerare poiché non si sa quanto potrebbe durare. Per le persone anziane, il tempo potrebbe essere misurato in modo diverso da quello dei giovani. Quindi, non è solo isolamento o paura di ammalarsi, è anche l'incertezza sul futuro. E possiamo immaginare il peso della parola "futuro" per le persone anziane.

... ogni paese ha la sua idiosincrasia. Ad esempio, l'Australia è una società molto multiculturale con coppie che hanno una famiglia piccola o assente. Attualmente le coppie hanno genitori e fratelli in Europa e sono disperatamente preoccupati per loro, ma impotenti. FaceTime a volte intensifica questi sentimenti. Laddove un partner non comprende l'angoscia causata dalla distanza, crea tensione e conflitto nella coppia. La grande ondata di infezione non ha ancora colpito l'Australia ma il necessario isolamento che porterà aumenterà ulteriormente tali problemi.

... immagina la seguente situazione dalla Cina: il marito viaggiava spesso per motivi di lavoro. Pertanto, è stata la moglie a occuparsi principalmente della famiglia, la responsabile dei bambini, delle faccende domestiche, dei pasti, dei dettagli piccoli e di quelli importanti della vita quotidiana. Ora, a causa del Covid-19, il marito è dovuto rimanere a casa ogni giorno, senza niente da fare. Semplicemente, restare a casa. All'inizio si divertivano a stare insieme; è stato divertente e una nuova grande opportunità per passare del tempo insieme. Ha sempre lavorato così duramente ed è sempre stato così impegnato! Era solito arrivare a casa tardi, stanco e voleva solo guardare la TV, addormentandosi nel bel mezzo del suo programma preferito. Tuttavia, dieci giorni dopo, la moglie che sperava che lui la aiutasse di più nelle faccende domestiche, iniziò a sentirsi molto delusa. Lui aveva provato a fare qualcosa a casa, ma non era il modo nel cui lei faceva le cose. Ci ha provato ancora un'altra volta, ma lei lo ha criticato. Com'era possibile che non sapesse come fare le cose? Dopo diversi tentativi, ha rinunciato e ha trascorso l'intera giornata a guardare le notizie. La moglie era così irritata. Credeva che suo marito fosse pigro, poiché le era difficile vedere quanto si sentisse depresso. Non solo aveva temporaneamente perso la sua routine lavorativa, ma inoltre, a casa, non riusciva a trovare nuovi e si sentiva criticato. Né riusciva a capire come la sua presenza potesse essere percepita come invadente da sua moglie, nella misura in cui lei era così abituata a gestire la casa a modo suo, qualcosa che era stato un accordo implicito tra loro per anni.

... una famiglia ha descritto come per la prima volta dopo tanto tempo stessero tutti insieme per cena, compresa la loro figlia di 17 anni che non è mai a casa, dato che tutti i posti in cui va normalmente sono vuoti. Si sono sentiti tutti molto bene a stare insieme. D'altra parte, i genitori, che hanno circa 80 anni, sono fonte di preoccupazione: la madre ha recentemente ricevuto cure per il cancro. Non hanno alcun contatto fisico per proteggerli, ma cosa farebbero se gli anziani genitori si ammalassero, troverebbero molto difficile non essere presenti fisicamente per prendersi cura di loro.

... in un'altra famiglia, la figlia vive in un altro paese per motivi di lavoro. È sposata e la coppia avrà presto il loro primo figlio. La madre della figlia aveva pianificato di andare da loro quando il bambino sarebbe arrivato, al fine di aiutarli poiché sono molto soli. La madre è consapevole dello stress e delle turbolenze che potrebbero esserci nella vita di una giovane coppia all'arrivo di un neonato e fino a poco tempo fa avevano organizzato tutti i preparativi per questa situazione. Ora, questo non è più un progetto praticabile. Le insicurezze sul futuro sono aggravate da queste due nuovissime situazioni: il rischio di ammalarsi per la diffusione di un virus incontrollato e l'arrivo di un bambino nella propria famiglia. Sono tutti molto tristi e angosciati per la situazione, ma

stanno cercando di sembrare ottimisti per non preoccuparsi a distanza, in diversi paesi con confini chiusi.

... le decisioni sono così difficili in una famiglia, dove la donna è un'infermiera. È orgogliosa della sua professione; tuttavia, è preoccupata di poter essere infettata e quindi di diffondere il virus alla sua famiglia, in particolare ai suoi figli. Suo marito ha insistito sul fatto che sarebbe dovuta rimanere con la famiglia. Tuttavia, ci sono così tante persone in ospedale che hanno bisogno di cure! Sta ancora lottando per decidere se essere isolata con la sua famiglia per motivi di sicurezza o se continuare a lavorare. Forse dovrebbe stare in un hotel appositamente destinato agli operatori sanitari, ma questo implicherebbe non vedere la sua famiglia per ... Chissà quanto tempo potrebbe richiedere? È una decisione molto difficile, dovendo lottare con ambivalenza, colpa, onnipotenza e incertezza. Chiede consigli ai suoi amici e riceve così tante risposte diverse. È così confuso e così difficile prendere una decisione su cosa sarebbe meglio. Suo marito afferma che dovrebbe dare la priorità alla famiglia, che lei concorda che dovrebbe. I colleghi del lavoro sostengono che è impegnata nel suo lavoro e nella situazione sociale, che è anche d'accordo. Desidero che potesse esserci una decisione che eliminasse i suoi conflitti interni ed esterni e la facesse sentire a suo agio. Ma non c'è. Non c'è modo di eliminare sentimenti contraddittori.

...In Spagna, i genitori di un bambino di quattro anni che aveva, mesi fa, riuscito a controllare il vasino sia durante il giorno, che di notte. Chiedevano consiglio perché in questi giorni il ragazzo si svegliava umido di notte chiedendo a sua madre di venire al suo fianco e aiutarlo a tornare a dormire. Ha urlato dal dolore "mamma, mamma solo mamma". Si calma solo se la madre, non il padre, lo abbraccia forte. Il padre commenta che questo è qualcosa di molto sorprendente per loro poiché era il modo in cui il ragazzo si comportava un anno e mezzo fa. Di giorno, se la madre non è a casa, si bagna anche i pantaloni. Cinque giorni fa erano state ordinate misure restrittive in tutto il paese, auto della polizia e unità militari di emergenza pattugliano le strade. I cittadini possono uscire delle loro case solo per comprare cibo o medicine. I bambini non sono ammessi nelle strade, né nei parchi, e alcune unità di polizia che usano i microfoni annunciano che non ti è permesso lasciare la tua casa in nessun'altra circostanza, altrimenti dovrai pagare la multa. Questa non è solo una minaccia. Il padre del ragazzo ha perso il lavoro quattro giorni fa e la madre è l'unica che ora lavora, a casa, e con un permesso speciale anche nel suo posto di lavoro. Vivono in una piccola casa e i genitori stanno soffrendo nel vedere i loro figli nel dolore. La madre ha dolore al petto a causa dell'ansia e il padre ora ha un temperamento rapido, sentendo forti ansie mentre sono chiusi a casa. Le misure restrittive sono la vera minaccia, in questo caso, la madre dice: "Per noi, questo è peggio del virus!".

... ogni paese, città, paese e la sua gente ha le sue particolarità. Questo è il caso dei paesi in cui la campagna politica e la pandemia coincidono. Un ventenne che in passato aveva sofferto di ansia, era particolarmente angosciato e ansioso la scorsa settimana. Suo padre, un noto personaggio pubblico, era in corsa per un importante ufficio statale. Lui, il giovane, aveva accettato di fare una campagna per suo padre bussando alle porte e presentandosi in vari luoghi per sostenere la campagna di suo padre. Ciò che è importante capire della sua angoscia è che il padre e la madre si avevano divorziato tanti anni fa e, fino a poco tempo fa, questo ragazzo era stato separato dal padre. Proprio di recente, quando si è riconciliato con il padre, ha ritenuto particolarmente urgente che adempiesse al suo "obbligo" nei suoi confronti seguendo questi aspetti della sua campagna, alcuni dei quali lo avrebbero esposto al pubblico, sia entrando nelle case dei cittadini, tra cui case di cura e ospedali. Ora scoprendo che gli era stato impedito di entrare in entrambe le case private e nella maggior parte dei luoghi pubblici, la sua ansia era particolarmente pronunciata, temendo che si sarebbe nuovamente alienato da suo padre, essendo la relazione storicamente tenue.

Mentre le coppie potrebbero considerare la chiusura a casa come un'opportunità per trascorrere del tempo insieme, rilassarsi e divertirsi, altri potrebbero avere difficoltà a stare dentro e insieme. Potrebbe sembrare imprigionato, soggetto ai divieti e alla tirannia del governo, dominato dal panico irrazionale altrui, credendo che il contagio non sia reale ma una cospirazione mondiale, diminuendo l'importanza dei fatti reali

D'altra parte, le strategie efficaci contenenti virus possono avere successo per le malattie del corpo, ma possono essere dannose per la salute emotiva e psichica, sia a causa dell'isolamento o della vicinanza, sia persino a causa dell'insistenza e della diffusione permanenti delle notizie sui social media, producendo una specie di intossicazione mentale.

Quali sono i nostri pensieri ed esperienze?