

# DALLA DIAGNOSI ALLA SCOPERTA DEL PROPRIO SÉ

LA DIAGNOSI DI POSITIVITÀ PER HIV HA ANCORA OGGI UN EFFETTO DESTABILIZZANTE SULL'EQUILIBRIO PSICOLOGICO, NONOSTANTE LE PROSPETTIVE DI VITA SIANO CAMBIATE RADICALMENTE GRAZIE ALL'EFFICACIA DELLE TERAPIE: I SIGNIFICATI ATTRIBUITI A QUESTA PATOLOGIA SIN DAL SUO ESORDIO PERSISTONO NELL'IMMA-

GINARIO COLLETTIVO E NON SONO ANDATI DI PARI PASSO CON L'EVOLUZIONE DELLA SCIENZA. L'HIV RISUONA ANCORA COME SINONIMO DI DEVIANZA, COLPA, PUNIZIONE DIVINA. È QUESTA LA RAGIONE CHE RENDE ANCORA NECESSARI STRUMENTI QUALI IL GRUPPO DI AUTO AIUTO O LA CONSULENZA PSICOLOGICA SPECIFICA.

## L'ESPERIENZA CON IL CIRCOLO MARIO MIELI

Come psicologa e operatore di questo Circolo, in alcune persone con recente diagnosi di HIV, ho riscontrato che il virus sembra oltrepassare i confini non solo fisici, ma psicologici e irrompe nella loro dimensione più intima e in quella delle relazioni. Spesso viene rappresentato e introiettato come 'entità' cattiva interna, come minaccia all'integrità fisica e psichica. Ne deriva una grave condizione di stress che mina il principio di identità, innescando angoscia e terrore della frammentazione del Sé, del proprio corpo, esperienze di perdita reale o immaginaria di quelle certezze sulle quali poggia un progetto di vita. In questa dimensione emotiva, gli abituali meccanismi di difesa cui una persona ricorre per far fronte ad un evento doloroso e inedito, possono rivelarsi inadeguati al fine di tutelare l'equilibrio psichico.

## IL GRUPPO DI AUTO AIUTO

È uno strumento di lavoro psicologico, che offre uno spazio di condivisione e di riflessione sull'esperienza personale, favorendo un senso di appartenenza che permette di vivere il tempo dell'incontro come un luogo entro il quale si può essere riconosciuti dagli altri nell'integrità del proprio vissuto. La persona si sente compresa e sviluppa una maggiore capacità di elaborazione che rende più comprensibili e più accettabili gli aspetti dolorosi legati alla sieropositività.

## LA NEGAZIONE

Riscontriamo spesso l'uso della negazione parziale o totale dell'evento, adottata come modalità temporanea di distanziamento da angosce di perdita e separazione sia da un'immagine interna di sé sia dalla paura della morte. Questa difesa in alcuni casi può assumere un valore disadattivo per la rigidità con la quale viene utilizzata, non permettendo alla persona di apportare i cambiamenti necessari e di riconoscere la differenza tra limitazioni soggettive e limitazioni oggettive indotte dalla nuova condizione.

## LA RABBIA

In altri casi, la rabbia e aggressività verso il mondo o verso se stessi, miste a sentimenti di svalutazione di Sé, possono determinare una sospensione della capacità progettuale fino ad un ritiro dell'investimento affettivo nelle relazioni, una censura della propria attività sessuale o al contrario, una ricerca compulsiva della stessa, assunta come fuga da un'ansia catastrofica e da una dimensione depressiva che rischia di svuotare di senso realtà e attività quotidiane.

## LA PERCEZIONE DEL SÉ

In alcuni casi, la preoccupazione per il proprio stato di salute, nonostante le rassicurazioni mediche, prende il sopravvento, ingenerando immagini angosciolate di invasività e di distruzione. Ne deriva un mutamento nel proprio essere e agire nel mondo e con gli altri. Spesso vivere la quotidianità e il rapporto con l'altro diventa confuso e problematico, in una spasmodica ricerca di Sé o in una percezione del Sé che appare del tutto estranea.

Quando la positività all'HIV viene percepita come totalizzante perché non è delimitabile né rappresentabile come una parte circoscritta nel proprio corpo, la possibilità di delimitarla come un evento nella propria vita diventa centrale e implica un mutamento dell'immagine stessa di Sé e del proprio corpo. L'impossibilità di attribuire a questa esperienza un inizio e una fine fa sì che la frattura all'interno del Sé venga rappresentata come infinita, atemporale, facendo coincidere il proprio progetto di vita con quello di morte. L'HIV si pone come limite, mancanza, ferita narcisistica e viene ricoperta da numerosi significati simbolici all'interno dei quali l'individuo riassume la sua storia e sperimenta l'obbligo di riformulare il progetto di realizzazione della propria esistenza.

Alcune persone sono in grado di circoscrivere questa esperienza, non riducendo ad essa l'intera esistenza né ponendola come centro gravitazionale della propria vita. L'HIV viene integrato nell'immagine che le persone hanno di sé e in quella che viene rimandata dalle persone significative, le cui reazioni

possono essere vissute come conferma o disconferma della paura di non essere accettati, capiti, amati; è un processo che investe i diversi ambiti dell'esperienza umana, delineando significati sicuramente centrati sulla dimensione fisica, ma che non si esauriscono in essa. Il successo delle dinamiche di adattamento risente delle esperienze esistenziali precedenti alla diagnosi, della storia personale, della fase del ciclo vitale, dell'immagine che una persona ha di Sé, la cui stabilità determina la capacità di contrastare gli urti potenti dei pregiudizi e della condanna sociale.

## IL PESO DEL PROPRIO PASSATO

Riconoscere la specificità della risposta all'evento vuol dire riconoscere la specificità dell'individuo e della sua storia. È nella storia passata oltre che nella percezione del momento presente ove ricercare il significato che l'HIV viene ad assumere e il ruolo che le proiezioni sociali e individuali hanno nella costruzione di una rappresentazione interna del virus.

La dimensione depressiva, intesa come risposta transitoria tipica di una fase iniziale, può tradursi, sotto il peso delle ansie quotidiane e le difficoltà relazionali, in ritiro da una realtà che per essere affrontata richiede energie e risorse non sempre disponibili.

Spesso la persona è consapevole del proprio stato depressivo e lo attribuisce alla diagnosi di HIV, ma è meno consapevole del peso del vissuto che affiora al momento della diagnosi. Lutti, separazioni, rinunce, fallimenti che arrivano a impoverire o togliere senso alla vita stessa. Quando il proprio mondo si popola di angosce, l'isolamento diventa il luogo nel quale trova riparo un Sé percepito come fragile e impotente, aspetto che influisce negativamente anche sul percorso di cura, della aderenza alla terapia.

## L'ANSIA DEL GIUDIZIO

La paura di non essere capiti, di deludere, di spaventare, di essere giudicati o respinti sono alcuni dei motivi che sostengono la scelta di non condividere con nessuno quanto è accaduto. Il segreto e la solitudine offrono una protezione e uno spazio dal quale osservare la vita che scorre intorno indisturbata, stanchi oramai delle tante domande su "come è successo?", su "cosa hai fatto?".

Quando la voglia di vivere riaccende la fiducia e si ritrova la forza di andare a vedere se è ancora possibile ricominciare, arriva puntuale il momento di doverlo dire e il pensiero si ferma sulla parola "quando". Quando dirlo? Subito o dopo un po'? Giusto il tempo di farsi conoscere! Quanto basta per provare a costruire una difesa contro il potere che la notizia ha di dettare conclusioni inopportune e affrettate.

Proprio nel momento di maggiore bisogno ci si ritrova soli, a tu per tu con la paura di verificare quanto solide siano quelle relazioni che tanto ci appartengono e quanto in grado siano di contenere un fatto nuovo come l'HIV capace di far dubitare, di inquietare e infine di allontanare.

## LE RELAZIONI DI COPPIA

Costituiscono un'area affettiva difficile da immaginare senza ansie, paure del rifiuto, timore della convivenza e della gestione della propria sessualità. Nonostante l'efficacia del trattamento sul rischio di trasmissione, è difficile scalfire la rappresentazione della propria immagine, vissuta come distruttiva per sé e per l'altro.

## DAR VOCE AI PENSIERI

Con tempi di maturazione diversi, le persone possono decidere di intraprendere un percorso psicologico e quale aiuto può offrire la psicoterapia? Essa non può modificare o annullare i fatti né cancellare i danni inflitti da alcune esperienze.

Possiamo però cambiare noi stessi, ricucire gli strappi, riparare l'integrità perduta. Possiamo fare questo guardando da vicino gli accadimenti passati, portando i vissuti negati alla nostra coscienza e offrendoci in questo modo la possibilità di uscire dalla prigione invisibile della paura per trasformarci da vittime inconsapevoli di un evento in persone consapevoli della propria storia, che hanno imparato a convivere con essa.

Il gruppo di auto aiuto o i colloqui individuali permettono di fare ordine nei pensieri, di dare voce ad emozioni note e un nome a quelle nuove; attraverso il rispecchiamento nelle esperienze e nei sentimenti altrui vengono riconosciute parti di sé rimosse e negate, favorendo la riparazione di un sé frammentato. Nel gruppo, in particolare, prende vita la narrazione della propria storia e inizia un percorso di ricerca e crescita personale. In una dimensione di reciproca accettazione si diventa presenze affettive indispensabili e testimoni preziosi del processo evolutivo di ciascuna persona. È la capacità di vivere e condividere il proprio dolore, che ci restituisce la nostra vitalità.

AMALIA BOVE, psicologa,  
amaloabove@alice.it

MASSIMO FARINELLA, Circolo "Mario Mieli",  
m.farinella@mariomieli.org