

LE ANSIE DEGLI ADULTI E LA LORO GESTIONE. RESILIENZA NELLA PANDEMIA DI COVID-19

Villanova, 1 dicembre 2020

Diversamente da un evento catastrofico istantaneo e di breve durata, come un terremoto o un disastro aereo, le epidemie agiscono con la fulmineità delle catastrofi naturali, ma la loro durata si estende per lungo tempo con un effetto cumulativo. Un'epidemia, anzi una pandemia, è un'emergenza sociale e sanitaria. In effetti dagli studi e dalle osservazioni rilevate, emerge che in molti sono stati colpiti nelle dimensioni vitali per l'essere umano, cioè la dimensione fisica, quella psicologica e quella sociale. Tra i disturbi maggiormente rilevati, e sovente intrecciati tra loro, sono stati individuati:

- Aumento dello stress e ansia e relative conseguenze per la metà degli italiani;
- I problemi del sonno: la percentuale di persone che si lamentano di disturbi nel dormire è salita dal 48% del 2018 al 59% nel 2020, con aumento anche qui di richieste di specialisti e impennate nel consumo di integratori, tisane e prodotti di erboristeria
- La paura, in particolare paura del contagio, paura di morire e perfino di perdere l'equilibrio mentale;
- La depressione;
- I disturbi associati all'isolamento e al distanziamento;
- La crisi della coppia e spesso la violenza domestica;
- La nascita di pericolosi stereotipi e divisioni sociali.

Infine, non meno importanti, le domande legate al senso e al significato sulla propria persona (chi si è), sulle relazioni, sul lavoro, sull'ambiente, sulla Vita, la malattia e la morte. Alcuni di questi disagi sono stati evidenziati anche nei bambini, che hanno subito di riflesso la gestione dell'emergenza e le sue problematiche da parte dei familiari.

Dunque, l'argomento che andiamo ad affrontare stasera non è raro, problema di pochi, ma è una reazione abbastanza normale rispetto all'evento in cui siamo immersi.

Se cerchiamo sul Manuale diagnostico dei disturbi psichiatrici l'*ansia* viene definita come l'anticipazione di una minaccia futura, mentre la paura è la risposta emotiva ad una minaccia imminente: i due stati in parte si sovrappongono, cioè non sono distinguibili dal punto di vista della percezione, ma in parte differiscono perché nella paura c'è un'attivazione del sistema lotta/fuga,

perché il pericolo è lì, concreto e va affrontato oppure scampato, mentre nell'ansia c'è tensione muscolare e stato di vigilanza in previsione del pericolo futuro, quindi con la messa in atto di comportamenti prudenti o di evitamento, nella speranza cioè di non incontrarlo mai.

Ci troviamo a metà tra la paura, sentimento che proviamo quando il pericolo è noto, e l'ansia che caratterizza il nostro stato d'animo quando siamo in allarme per qualcosa che non conosciamo. Quando l'ansia supera una certa soglia subentra l'angoscia, da angustia, stretto, ristrettezza di respiro, e il passaggio successivo è il panico con la disorganizzazione della mente.

Siamo stati e siamo tuttora privati di due aspetti fondamentali per il nostro equilibrio e la nostra salute psicofisica: il senso di sicurezza e la capacità previsionale. **Il bisogno di sicurezza** è comune a tutte le creature viventi, ma nel caso di noi esseri umani non è soltanto limitato a ciò che sperimentiamo nel presente, ma è condizionato dalle memorie del passato e dalle aspettative per il futuro. La sensazione di impotenza indotta dalle informazioni quotidiane di catastrofi imminenti e del numero crescente di morti nel mondo ha attivato le nostre paure più ancestrali e con esse i nostri sistemi di difesa e dell'attaccamento. Quali modelli operativi interni si esprimeranno come reazione, cioè quali emozioni proveremo e quali comportamenti metteremo in atto, dipenderà dalla nostra storia familiare e individuale.

La nostra **capacità previsionale**, cioè la capacità di prefigurarci scenari e di elaborare progetti per il futuro, è stata anch'essa gravemente compromessa. Potrò passare le Feste insieme ai parenti come tutti gli anni? Come faccio a programmare la mia prossima vacanza? Perderò il mio lavoro? E, soprattutto, se sarò contagiato sopravviverò? L'impossibilità di rispondere a queste domande aumenta anch'essa la nostra insicurezza, senso di impotenza e paura.

Alla mancanza di sicurezza e alla ridotta capacità previsionale si collega il **senso di impotenza** che ci pervade. La sensazione è di essere in balia di un nemico invisibile, che quindi può essere ovunque, imprevedibile, che non conosciamo, rispetto al quale non possiamo stabilire noi le strategie difensive, cioè non siamo liberi, autonomi nella lotta; infatti dobbiamo seguire le indicazioni che ci vengono date. Questo a sua volta richiede capacità di adesione alle regole, fiducia in chi le dà e fiducia anche che siano corrette e utili. Questo si relaziona però da un lato all'efficienza del sistema (statale, amministrativo e sanitario), quindi ha un aspetto pratico, concreto, anche se non valutabile dalla maggior parte di noi, dall'altro ha a che fare col rapporto che abbiamo noi con le regole e con le imposizioni dall'esterno.

E qui entra in gioco un altro fattore di disagio forte: **la limitazione imponente alle libertà individuali**. Queste sono imposte in realtà dal virus stesso, nel senso che per non contagiarsi non si può che limitarsi, ma l'imposizione, la non autonomia è mal tollerata e provoca emozioni di rabbia,

aggressività, ribellione, non accettazione, con ricerca del capro espiatorio: il virologo tal dei tali che è “tragico”, i governanti che “non capiscono nulla” e via discorrendo. Non che tutto funzioni come dovrebbe, forse non è neanche stato fatto tutto il possibile, non so, certo è che patiamo moltissimo la limitazione.

Un altro stato emotivo che ci può colpire in questo momento è da un lato **la paura di morire**, ma anche la paura da un lato di contagiare e dall'altro di essere contagiati.

Per ciò che riguarda la paura di morire, incominciamo col riflettere che la morte è stata oggetto di rimozione nella cultura dei tempi moderni e post-moderni, quindi dopo la Grande Guerra, mentre adesso invece si impone prepotente alla nostra coscienza. La catena di eventi legati a questa malattia ci costringe a prenderne atto di nuovo, come era per i nostri antenati, perché è proprio la dinamica oscura dell'infezione da coronavirus che ce lo induce: c'è un percorso di sofferenza fisica, che da forme asintomatiche o comunque poco rilevanti sul piano clinico, procede in modo imprevedibile e apparentemente non controllabile, verso forme anche mortali. L'immagine che ci viene alla mente è che questo virus strappa le persone dal calore dei propri affetti e le porta nel freddo ambiente di una terapia intensiva; un ambiente destoricizzato, completamente avulso dalla storia di vita del soggetto, quindi viene a mancare quello spazio intermedio, tra vivente e morente ricco di ricordi condivisi, che fin dalle culture più antiche consentiva la elaborazione della perdita e del lutto. Se è vero che ognuno muore solo, nel caso della infezione da covid questo è ancora più vero. Infine, è stato a molti impedito il funerale e la sepoltura in preghiera, quindi si è spezzato il dialogo tra il paese dei morti ed il paese dei vivi.

Alla paura di morte, nostra o altrui, nella pandemia si aggiungono **la paura di contagiare e la paura di essere contagiati**. La paura di contagiare ha a che fare col senso di colpa che si attiva al pensiero di poter essere noi la causa di danno nell'Altro, insieme al timore di essere considerati “untori” e quindi radiati dalla società, messi da parte, additati con orrore e di fatto abbandonati.

La paura di essere contagiati si richiama invece alla paura di morte, di allontanamento eventualmente dai propri cari e tutta l'incertezza della cura.

E che dire della sensazione di solitudine affettiva legata al disagio del **distanziamento sociale**? Questo è una delle sofferenze più grandi e sentite di questo periodo, per vari motivi. Innanzi tutto, l'uomo è un animale sociale, dunque ha bisogno degli altri per confrontarsi, per competere talora, direi per identificarsi in quanto diverso dall'Altro. Inoltre, nelle difficoltà l'essere umano si è

sempre fatto forza raggruppandosi, sostenendosi da vicino: questo è ciò che ci è impedito ora. Dunque, ora dobbiamo affrontare questa grande difficoltà lontani dagli altri. Una signora di 89 anni mi ha detto giorni fa: “Ho vissuto la Seconda Guerra Mondiale, la paura dei bombardamenti ecc ecc, ma adesso è peggio, perché manca la condivisione, manca sentirsi uniti e soprattutto insieme...”

C'è un bell'articolo su questo: “L'evoluzione spiega perché il distanziamento è così difficile”, articolo di David Robson, giornalista inglese di ramo scientifico e sociologico.

Lui scrive: “Il 9 marzo il primo ministro olandese Mark Rutte ha indetto una conferenza stampa per parlare del modo in cui il suo paese ha risposto alla pandemia di covid-19. “D'ora in poi non ci stringeremo più le mani”, ha dichiarato, ma poco dopo ha teso prontamente la mano per salutare un esperto di malattie infettive.

I saluti aiutano gli individui a mettere alla prova la fiducia reciproca e a costruire alleanze, permettono di entrare in contatto con molti individui della propria società e in modo diverso a seconda del tipo di relazione che li lega. Purtroppo, come stiamo scoprendo in questo periodo, il contatto tattile ha un aspetto negativo. A prescindere da quanto possiamo fidarci di qualcuno, un'interazione ravvicinata rischia di trasferire agenti patogeni. E questo l'uomo lo sapeva già molto prima del SARS-CoV-2

Si parla anche di “sistema immunitario comportamentale”, ossia sembrerebbe che parte delle nostre difese contro le infezioni determini certe reazioni, per cui il solo pensiero di una malattia influenza i nostri atteggiamenti e le nostre interazioni con gli altri. Pericolo di infezione? Ci distanziamo in automatico. Ma il sistema immunitario comportamentale può anche spiegare perché per noi è particolarmente difficile evitare di abbracciare o baciare i nostri amici e familiari. La ricerca indica che siamo predisposti a ritenere meno probabile che le persone che fanno parte del “nostro gruppo” possano trasmetterci delle malattie rispetto a chi non ne fa parte. E abbassiamo la guardia; il problema è complesso, perché queste sono le stesse persone con le quali più desideriamo avere contatti fisici per rafforzare i nostri legami.

Quali strategie adottare?

Una parte della battaglia contro l'ansia e la depressione da covid passa attraverso la conoscenza, come vi ho detto la volta scorsa. Sapere molto spesso ci dà più chiarezza e ci aiuta a superare il problema.

Dunque. **Contro la paura = conoscere**

Dalle nozioni date l'altra volta, contro la paura del contagio usiamo le precauzioni! Poi pensiamo che non c'è un'alta letalità, quindi anche la paura di morire va contenuta e riportata al dato di realtà rispetto a questa malattia. Poi è giusto che ci riappropriamo della coscienza che non siamo immortali. La morte fa parte della vita. **“Se vuoi sopportare la vita, impara ad accettare la morte”** (Freud, 1915)

Contro l'ansia = reagire Se invece dobbiamo parlare di ansia, la strategia è: reagire. Di fronte a queste cose che sono ineluttabili, è del tutto inutile lasciarsi deprimere. Bisogna, anzi, a maggior forza, reagire. Conservo la mia capacità di reazione ma anche il mio equilibrio, allorché dico: ‘Di fronte a tutto questo, io provo a far qualcosa’. L'unico rimedio, in qualsiasi situazione, anche nella più sciagurata, è provare ad agire contro." (Joyce Lussu) Come faccio? Uso le risorse di creatività presenti in tutti noi.

Incomincio con il lasciare andare l'osservazione del lato negativo e col cominciare ad osservare il lato positivo, quello che posso fare in questa situazione. Per esempio, sfrutto il tempo maggiore da passare in famiglia, vuoi per i minori spostamenti (con smartworking) vuoi perché proprio mi hanno messo in cassa integrazione; conosco di più i miei figli o posso aiutarli nella DAD o posso intrattenermi con loro a conoscere meglio i loro interessi.

La preoccupazione del lavoro è reale in certe situazioni, ha invece origine ansiosa in altre. Ma provare ad immaginare attività lavorative diverse, magari molto diverse può distrarre la mente e farla lavorare su qualcosa di produttivo.

Alle volte è FARE qualcosa che aiuta, e farlo insieme è ancora meglio: un gioco, un'attività, un impegno casalingo, fare lavori di riordino lasciati lì da tempo immemorabile (penso a foto, diapositive o quant'altro).

Non abbandonare gli anziani da soli.

Aiutare chi abbia bisogno.

Anche mantenere il contatto con gli amici è cosa ben fatta. Ovviamente sono contatti a distanza, tramite telefonate o videochiamate, se volete anche sms, ma io li lascerei un po' in seconda battuta: li usiamo molto, ma sono un mezzo di relazione molto deficitario, poiché non c'è voce e non c'è la vista; visto che già manca comunque la presenza con vicinanza, odori, tatto ecc. cerchiamo di non rendere esageratamente virtuale il contatto. Certamente non si è “insieme” veramente, online. Questo si era già capito prima della pandemia, quando ci preoccupavamo per i figli troppo attaccati a social e internet. Con tutto ciò se mettiamo nel giusto dossier l'uso dell'online oggi e lo

circoscriviamo al momento specifico, allora possiamo viverlo come un'opportunità e non come un danno, una forma di adattamento.

Una strategia antistress che mi sento di suggerirvi è l'uso della mindfulness, della quale avevo parlato in una occasione passata. Questa pratica aiuta a non vagare troppo con la mente in meandri inutili e ansiogeni e a combattere l'ansia e lo stress tramite la concentrazione e un'attenzione stretta sul presente.

Ma soprattutto, c'è un concetto molto importante nella riuscita dei processi di adattamento: la **speranza**: le persone sperano nel raggiungimento di un bene o nell'evitamento di un male, quasi come tendenza naturale.

L'etimologia stessa della parola speranza ci rimanda a un tendere verso: dal latino "spes= speranza", a sua volta collegato alla radice sanscrita "spa= tendere verso una meta". Tendere verso un miglioramento, a partire da una condizione di malessere, frustrazione, insoddisfazione, anche paura e angoscia. Una definizione psicologica di speranza è questa:

forza vitale dinamica multidimensionale caratterizzata da un'aspettativa fiduciosa, ma incerta, di raggiungere un bene futuro che, per la persona che spera, è realisticamente possibile e personalmente significativo.

In particolare, è stato mostrato che vivere con speranza è un fattore significativo che aiuta le persone ad adattarsi alla malattia, a ridurre lo stress e a migliorare il benessere psicologico e la qualità della vita.

Studiando un gruppo di persone malate, sono stati evidenziati alcuni attributi della speranza:

- Aspettative positive: una previsione positiva con speranza di un domani migliore.
- Qualità personali: una forza interiore, un approccio alla vita volto a risolvere i problemi e il raggiungimento di obiettivi.
- Spiritualità
- Obiettivi: fissare e raggiungere obiettivi di breve termine.
- Assistenza: il comportamento verso gli altri e degli altri con attenzione all'umore
- Relazioni interpersonali: relazioni ricche di affetto con amici e familiari.
- Rassegna della propria vita: riconoscere gli obiettivi raggiunti e i contributi dati per migliorare le vite degli altri.

Allora posso farmi delle domande per rinforzare la speranza:

- ho una buona forza interiore?
- Posso ricordare tempi felici e gioiosi?
- Mi sento di dare e ricevere cura/amore?

Queste domande evidenziano l'importanza della qualità della relazione con se stessi e gli altri significativi (familiari e amici) per poter nutrire in modo positivo la speranza.

Poniamoci ancora altre domande:

- Che cosa significa per me stare bene?
- In che modo posso prendermi cura del mio benessere?
- Lo desidero veramente?
- Mi interessa?
- Che cosa sto cercando di fare affinché questo si possa realizzare?
- Che tipo di relazione ho con la mia quotidianità?
- Come la vivo?

Spesso tendiamo a delegare al di fuori di noi la risposta a queste domande, per molteplici ragioni, tra cui la paura di sbagliare, il non sentirsi capaci, per i giudizi che ci diamo o che temiamo dagli altri

L'esperienza legata al lockdown e al Covid-19 ha fatto emergere l'importanza della consapevolezza di se stessi e delle relazioni con gli altri, alla quale non siamo quasi mai educati. E' importante soprattutto partire da noi stessi per comprendere cosa ci fa stare bene, che cosa ci condiziona nel fare e anche nel sentire e che cosa possiamo fare per agire un cambiamento. Questo tipo di consapevolezza si costruisce gradualmente ogni giorno a partire dalle cose quotidiane della vita, ad esempio ogni volta che nutriamo un pensiero bello su di noi o sentiamo affetto per noi stessi e per qualcuno al quale vogliamo bene, quando portiamo attenzione alla motivazione di un nostro agire o ci prendiamo cura di una sofferenza che stiamo provando. In sostanza ogni volta che non deleghiamo ciò che siamo, rivolgendo lo sguardo dentro noi stessi per comprendere che il cambiamento non è qualcosa che altri possono darci ma è qualcosa che appartiene alle nostre capacità.

E' importante concentrarsi su che cosa invece possiamo fare noi in modo attivo e responsabile, non giudicando quello che percepiamo di non riuscire a fare, ma dando valore all'azione che compiamo, anche una sola

Per avviarci alla conclusione, direi che dobbiamo stare un po' attenti alle nostre ansie: quando non riusciamo a reagire, a guardare al lato positivo, a trovare attività alternative, a rilassarci, quando l'ansia non ci abbandona e magari tende a slittare verso l'angoscia, allora è il momento di chiedere aiuto. Qualche colloquio con professionisti non guasta: non si parla di trattamenti di psicoterapia a lungo termine, ma talora sono sufficienti tre o quattro incontri di sostegno per riprendere la barra e stare di nuovo bene. Quando infatti l'adattamento non si realizza, quando nel cambiamento stiamo male, probabilmente c'è qualcosa in noi che non ci permette di elaborare nel giusto verso la situazione, cioè è più qualcosa in noi che è andato un po' di storto piuttosto che l'evento esterno, per grave che sia.