

EMOZIONI

#aitempidelcoronavirus

La paura, la diffidenza, sono emozioni che in questo periodo si percepiscono maggiormente, creando nel tempo un senso di vulnerabilità e stress. La percezione continua di un senso di allarme è fisiologicamente stancante per il nostro organismo che è strutturato per reagire allo stimolo pericoloso attraverso il comportamento di attacco-fuga. Quando questo non avviene il rischio è che i vissuti sfocino in stati di panico.

Questo è accaduto nelle prime fasi di questa quarantena. Proprio la mancata gestione di queste emozioni ha portato molte persone a reagire anziché rispondere alla situazione critica, assaltando i negozi alimentari, acquistando compulsivamente gel disinfettanti e mascherine, creando involontariamente l'effetto opposto a quello della protezione, lasciando il sistema sanitario (medici e infermieri) sguarnito dei normali sistemi di protezione individuale e quindi, potenzialmente, incrementando la possibilità di contagio.

Ma la mente emotiva funziona così. Ha risposto al senso di smarrimento, negando la pericolosità di quello che stava accadendo, opponendosi alle restrizioni imposte, continuando a ricercare un'apparente normalità (andare comunque al parco, ritrovarsi, uscire la sera, ...) nel tentativo di contrastare i vissuti scomodi che cominciavano a diventare impellenti. La mente emotiva di gruppo inizialmente ha creato allarmismo e diffuso panico, la stessa che nel tempo ha provato a risintonizzarsi e a lenire i vissuti di paura. Da qui si sono distribuiti in tutti i terrazzi cartelloni "sedativi" con bellissimi arcobaleni colorati e scritte rassicuranti ... già, c'era bisogno di riprendere il controllo.

Il controllo e la focalizzazione sono due funzioni alle quali molti si sono positivamente appellati nel tentativo di riprendere in mano la situazione e contrastare l'iniziale disorientamento. Ed ecco la scoperta che stare nel senso di irrealtà, nell'impotenza, nella frustrazione, diventa più gestibile se mantengo la mente concentrata. Diminuire la quantità di telegiornali, la ricerca di informazioni e aggiornamenti sulla pandemia ha lasciato spazio al pensiero di sé, alla possibilità di approfondire attività, scoprirne di nuove, impegnarsi in modo diverso dal solito. Questo è il modo per molti di gestire l'obbligo di restare a casa. Paradossalmente si è assistito ad un miglioramento di alcune tipologie di sintomi ansiosi, le persone sollevate dalle pressioni quotidiane che prima generavano il sintomo, nella quarantena hanno invece sperimentato il miglioramento. Ma non per tutti è così. Ci sono un numero elevato di persone che hanno dovuto proseguire come se nulla fosse cambiato all'interno però di un contesto assolutamente non solito, "normale", uscendo di casa, e dovendo recarsi sul luogo di lavoro, vivendo la realtà di una quarantena "fuori casa", vivendo l'incertezza del contagio e del contatto con gli altri. Per queste persone il senso di paura e di esposizione può essere molto forte e generare ansia, senso di non protezione, ingiustizia, paranoia.

Sono tutte emozioni legittime, sono tutte emozioni nuove. Forse le cose non sono "andate tutte bene", ma quello che possiamo fare è pensare che passerà, e usare le nostre risorse individuali e di gruppo positivamente, anche in senso virtuale e appellarsi al pensiero che la quarantena può

generare vissuti di solitudine ma che esiste un gruppo più ampio, in cui tutti condividiamo un po' di questo vissuto, e per questo sentirci meno soli e come infatti recitano molti slogan: "insieme ce la faremo".

A causa dei tempi protratti della quarantena, molte più attività si sono spostate on-line, in alcuni casi positivamente, dando la possibilità di essere raggiunti attraverso la rete. Ma a volte questo non basta, e l'invito in questo caso è quello di utilizzare i servizi che offrono il supporto psicologico a distanza, perché "resistere" a volte non è un bene, è solo un altro modo per non accettare una paura.

Valentina Fracassetti