

## ***“La quotidianità al tempo del Coronavirus: una sfida anche per il nostro sistema psichico”***

**di Sciore Roberta**

(Psicologa, Psicoterapeuta)

Quando pensiamo ad una emergenza, dobbiamo riferirci ad una circostanza in cui un evento di origine naturale o provocato dall'uomo, in modo inaspettato ed improvviso, crea nelle persone che ne sono investite un clima di attivazione, una pervasiva e durevole allerta con impellenti richieste di ricevere soccorso da parte delle autorità e dai propri concittadini. Un'emergenza è quello che stiamo vivendo noi cittadini italiani e del mondo con la diffusione del virus Covid-19. Una situazione inimmaginabile fino a qualche tempo fa ed a tratti quasi fantascientifica. Le immagini della televisione, i titoli allarmanti dei giornali, le pagine piene di necrologi di alcuni quotidiani del settentrione, uniti ai post non sempre attendibili dei social, attivano costantemente la nostra paura più intima, quella vegetativa, quella evolutivamente più arcaica. Questa emozione viscerale ed intima immobilizza la nostra organizzazione di vita futura e modifica le nostre relazioni interpersonali, facendoci vedere il nostro vicino come un possibile untore e non più come fonte di risorse e di scambio. Perché tra tutte le emozioni proviamo paura?

Il nostro sistema psichico è costruito per essere basato sulla predittività, orientato verso degli scopi che guidano il comportamento ed alimentato dalle sue motivazioni di base. Nella nostra quotidianità, noi sappiamo grosso modo cosa aspettarci, come sarà organizzata la nostra giornata e che cosa noi possiamo programmare il nostro futuro a breve e a lungo termine. Tali aspetti permettono di sentirsi stabili, al sicuro e quindi di sperimentare emozioni positive che ci guidano nelle attività di tutti i giorni e nella costruzione della nostra vita. Quando si verifica un evento emergenziale nel nostro κόσμος (kósmos) che significa ordine entra il Χάος (Cháos), l'imprevedibilità. Il nostro sistema psichico si sente frantumato, non in grado di garantire l'abituale predittività ed il nostro futuro, fino a sentire minata la nostra sopravvivenza stessa e quella delle persone a noi care. In tali situazioni gravi, la paura mobilita una risposta evolutivamente predefinita di lotta o fuga, quando però il nemico è invisibile anche questa risposta solitamente adattiva e conservatrice della nostra sicurezza si può trasformare in comportamenti non vantaggiosi e persino pericolosi, alimentati dal panico. Da un punto di vista psicopatologico, la paura che solitamente si riferisce ad un timore rivolto ad una minaccia definita, può trasformarsi in ansia, ossia in uno stato di attivazione legato ad una minaccia indefinita che può diventare una vera e propria sintomatologia clinica come quella del Disturbo da Ansia Generalizzata, per cui un pericolo limitato e contenuto di contagio viene generalizzato percependo ogni situazione come rischiosa ed allarmante, anche dentro la propria abitazione ed anche quando seguiamo le norme di contenimento. In tali situazioni, il nostro sistema cognitivo non più predittivo e scopisticamente orientato inizia a generare pensieri di catastrofizzazione “sicuramente mi ammalerò e non guarirò”, “la mia vita finirà con questo virus”, “morirò sicuramente da solo in un letto d'ospedale”. Tali bias, ossia errori di una normale costruzione di pensieri adattivi che solitamente abbiamo e che ci guidano nella nostra routine, finiscono per alimentare il disagio emotivo, creando dei circoli viziosi che ci conducono verso comportamenti che amplificano le difficoltà emotigene piuttosto che ridimensionarle (es. guardare continuamente le notizie del tg, misurarsi più volte al giorno la temperatura corporea in assenza di malessere). In termini clinici, l'ansia può prendere anche la forma di Ipocondria, intesa come tendenza alla eccessiva preoccupazione per il proprio stato di salute che porta ad interpretare ogni minimo sintomo come un segnale inequivocabile d'infezione da Coronavirus. In tali situazioni, le persone inizieranno ad avere pensieri disfunzionali quali “questo starnuto non mi piace, sicuramente ho il virus”, “avverto una leggera tensione al petto, sarà polmonite da covid?”. Questi pensieri irrazionali, non basati su dati di fatto tangibili e confutabili, attivano un processo psicologico maladattivo chiamato rimuginio. Il rimuginio è definito come una forma di pensiero ripetitivo strettamente legato all'ansia che, nel tempo, la mantiene e la aggrava. Questo

processo è costituito da una forma di pensiero di tipo verbale e astratto, privo di dettagli e seguito ed in molti casi, dalla focalizzazione visiva di immagini relative ai possibili scenari individuati come pericolosi. Esso è caratterizzato dalla ripetitività di una serie di pensieri considerati come incontrollabili e intrusivi, che si focalizzano su contenuti catastrofici di eventi che potrebbero manifestarsi in futuro (Sassaroli e Ruggiero, 2003). Le persone iniziano a rimuginare, come nella situazione che stiamo vivendo, quando si trovano in situazioni identificate come pericolose ed incerte, ansiogene e difficili da gestire. Il rimuginio è una “finta” capacità di risolvere i problemi. La persona pensa che investendo in questa catena di pensieri riesca a trovare una soluzione ed alternative buone per gestire e controllare la situazione temuta. Ma il rimuginio non è una modalità di problem solving efficace ma, al contrario, chi rimugina si percepisce come debole, fragile, insicuro, spaventato e costantemente scoraggiato dalla pericolosità del futuro e quindi di conseguenza il rimuginio si trasforma in una modalità disfunzionale di affrontare la situazione problema (Clark e Back, 2010). Affrontare questa situazione di emergenza restando incastrati in tale processo può risultare pericoloso per la nostra salute attuale e futura. Trasformarci in grandi rimuginatori, provando a soppesare mentalmente possibili scenari relativi alla diffusione del virus o possibili buone prassi da attuare, può portare ad una escalation emotiva di negatività di ansia e paura che risulta essere il motore di comportamenti di poca tutela nell’oggi e possibili psicopatologie nel post pandemia.

Quali possono essere i suggerimenti per gestire al meglio le emozioni negative sperimentate durante questa emergenza?

*-Riconosci la complessità di questo momento.* Per tutti, indipendentemente dalle vulnerabilità personologiche, questo periodo storico è un momento di grande difficoltà in cui viene sperimentato malessere e stress variabile per intensità, da molto lieve a grave. Le peculiarità di questa emergenza in cui combattiamo un “nemico invisibile ed insidioso” possono favorire l’insorgere di sentimenti di incertezza e di insicurezza su di sé, sugli altri e sul futuro. Vivere quotidianamente forti emozioni negative come ansia e tristezza, soprattutto quando ci informiamo, è normale e sensato. Riconoscere tali emozioni negative è il primo passo per poterli gestire in modo più efficace.

*-Identifica le tue preoccupazioni.* Non lasciare la mente in balia dei contenuti del rimuginio persistente. Elabora una lista scritta dei pensieri che hai quando provi disagio e malessere. Elencare le preoccupazioni significa iniziare gradualmente a prenderne distanza critica, iniziando in questo modo a disinnescare il circolo vizioso attivato dalla nostra ansia e mantenuto dai processi di rimuginio.

*-Esamina le tue preoccupazioni.* Metti ciascun pensiero ansioso in discussione, chiediti: quant’è probabile che questo si verifichi veramente? Discriminare tra eventi poco probabili e molto probabili favorisce il dedicare le risorse verso gli ultimi, permettendone la giusta operatività nella gestione della problematica. Al termine, elimina dalla lista le preoccupazioni degli eventi meno probabili.

*-Soppesa il tuo reale controllo.* Delle diverse situazioni oggetto di preoccupazione individua quelle che con un tuo reale impegno puoi modificare ed elimina quelle che non rientrano nel tuo raggio di controllo. Ad esempio, continuare a chiedersi quando finalmente potremmo riprendere la nostra quotidianità o quando i nostri bambini potranno di nuovo tornare a scuola non ci aiuta, questi scenari sono al momento imprevedibili e comunque al di là della nostra sfera d’azione. Possiamo invece spostare il nostro controllo nella gestione delle nostre giornate e di quelle dei nostri bambini, ingegnando la nostra creatività, e coinvolgendo quest’ultimi nelle attività domestiche o rispolverando interessi ed hobbies dimenticati.

In conclusione, la situazione di emergenza che stiamo vivendo in questo periodo espone il nostro equilibrio psichico ad un grande stress, facendoci sperimentare emozioni negative e momenti collettivi di grande sconforto. Tuttavia, focalizzando le nostre risorse su una migliore e più ragionata gestione emotiva e comportamentale, possiamo vivere nel migliore dei modi possibili questa strana quotidianità, prevenendo possibili conseguenze iatrogene per la nostra salute psicologica.