

# Coronavirus: affrontare ansia e difficoltà psicologiche

di Luca Giordani

---



Racconteremo un giorno di un periodo della nostra esistenza in cui ogni minimo contatto con l'altro fosse il più possibile da evitare, incuteva **paura**, lasciava nell'incertezza e nella tensione; e fu lì che ci accorgemmo di quanto la relazione *vis a vis*, la **relazione intercorporea**, era importante. Il caffè al bar, la partita di calcetto, il lavoro, la corsa o la passeggiata, fu allora che l'umanità si accorse di quanto tutto ciò che aveva sempre dato per scontato, improvvisamente gli fu tolto; e come spesso accade, ci si accorge dell'importanza di una cosa, nel momento in cui non la si ha più.

È vivere al tempo del **Coronavirus**, in cui il tempo sembra essersi fermato e tutto appare più **allarmante** e **allarmato**. C'è una minaccia invisibile, indefinita, un **virus** che lascia tutti nell'incertezza e nella paura. La reazione predominante nelle persone è l'**ansia**, risposta giustificata e coerente con il momento. Ma perché? Perché, in questo momento, il rischio psicologico maggiore è proprio quello di sviluppare una **risposta ansiosa**?

## Che cos'è l'Ansia?

L'**ansia** è una **reazione psico-fisica** e questo significa che ha una serie di **manifestazioni corporee** come agitazione motoria, aumento del battito cardiaco, cambiamenti nel ritmo della respirazione e un insieme di **vissuti emotivi** come sensazione di forte disagio, disorganizzazione cognitiva ed emotiva.

Essa è strettamente connessa alla **paura**. La paura è l'**emozione**, l'**ansia** è la **reazione**.



Tuttavia, l'ansia è **biologica**, quindi *evolutiva, adattativa*. Ci serve per preparare il nostro *corpo* e la nostra *mente* a reagire. È un campanello d'allarme lanciato dall'lo per avvertire di un pericolo che va individuato. In questo periodo, dunque, è una **normale risposta**; è normale che si abbia paura per la situazione **Coronavirus** che stiamo affrontando.

## Quando l'ansia diventa un problema?

Quando *non la riusciamo più ad accogliere, a gestire*, ed è così invasiva e predominante che non ce la facciamo più a controllarla e contenerla.

Ed ecco allora che ci si **disorganizza!** Ne siamo **sopraffatti**, siamo assaliti dalla paura e a volte anche dall'irrazionalità. **Perdiamo gli occhi**: la nostra attenzione perde i punti di riferimento; la consapevolezza e la razionalità si disperdono!

## Iper-attenzione verso se stessi, iper-attenzione verso il mondo.

Quando l'ansia prende il sopravvento, sta a significare che abbiamo una **iper-attenzione verso l'esterno**, verso il mondo fuori, ci sentiamo costantemente minacciati, tanto da *perdere il contatto con noi stessi*.

Diverso è il caso, invece, di chi ha un **iper-attenzione verso se stessi**, quasi a disinteressarsi del mondo fuori e degli altri e questo è il caso delle persone che escono senza un reale motivo e che vedono nella regola solo una limitazione per la propria persona.

## Atteniamoci sempre alle direttive del Ministero della Salute

Come sempre, l'**equilibrio** è l'atteggiamento migliore, mentre da evitare è l'estremizzazione. Anche in questa emergenza **Coronavirus** dobbiamo cercare di avere un **occhio sul mondo** e l'altro su **noi stessi**.



La **modalità di risposta ad un evento traumatico** dipende dal **carattere** di ognuno di noi, quindi dalla **nostra storia evolutiva**, che ha reso il nostro modo di **vivere la paura** unico e specifico in noi stessi.

Senza altro, una situazione come quella che stiamo vivendo prende la **pancia**, tocca corde profondissime, ovvero quelle della **sopravvivenza** e dell'**incertezza**. Vi è un indefinito che ci minaccia, una realtà che è altamente limitante e, a tratti, alienante.

## Quali altre difficoltà psicologiche possono insorgere?

Come detto, la risposta emotiva ad una situazione come questa che affrontiamo per il **Coronavirus**, è molto soggettiva; è il carattere di ognuno di noi a determinare la reazione alle situazioni di emergenza.

Pensiamo a quelle persone che possono soffrire di **ipocondria** (l'erronea paura o convinzione di avere una grave malattia) e di come questo periodo possa rinforzare il loro vissuto allarmato.

Inoltre, tale contesto può far emergere l'**aggressività** verso gli altri, quasi a cercare un colpevole in questa minaccia che, come detto, è indefinita, come sta avvenendo, ad esempio, quando vediamo persone fuori con il cane o persone che escono.



Il timore, poi, è che molte persone, soprattutto dopo che tutto sarà finito (perché tutto questo una fine l'avrà!), possano sviluppare **un disturbo post-traumatico da stress**, pensiamo soprattutto al **personale sanitario** estremamente messo alla prova e sovraccaricato.

Vi sono anche famiglie con **rapporti coniugali problematici** o con **rapporti problematici con i figli** e come tutto questo possa ingigantire e inasprire le relazioni familiari.

## Come fronteggiare tutto questo?

Va osservato che la sede della paura nel cervello è l'**amigdala**. L'amigdala è un agglomerato di nuclei nervosi situato nella parte dorsomediale del lobo temporale ed è compresa nel **sistema limbico**, implicato nella risposta emozionale e nei sentimenti.

È facile intuire che se noi siamo costantemente con il pensiero e con la nostra attenzione all'epidemia e al contagio, **iper-stimoliamo** proprio l'amigdala! Quindi, la nostra emozione di **paura** sale e ci invade.

Ciò che contrasta questo vissuto iper-allarmato è la **razionalità!** Dobbiamo mantenere un **comportamento razionale!**

Ciò significa che la nostra attenzione va ripresa e riportata sul **qui ed ora!** Su noi stessi!

È quindi altamente controproducente **iper-informarsi**, stare sempre a reperire notizie (che per forza di cose sono allarmanti), andare alla ricerca continua di articoli, condividerli, scambiarli, ecc. Questo non fa altro che iper-stimolare il nostro **allarme**, la nostra **amigdala**. È giusto informarsi, ma ciò che non va bene è **iper-informarsi!**

Inoltre, il fatto di stare molto tempo in casa può condurci all'errore di considerare **i giorni come tutti uguali**. È essenziale, invece, riorganizzarsi e adattarsi a questa nuova condizione. Occorre essere "**resilienti**", cioè capaci di reagire ad una situazione difficile e traumatica, ristrutturando le nostre risorse e i nostri obiettivi.

È opportuno, per di più, mantenere un'**alimentazione sana** e un **ritmo circadiano** inalterato (cioè il ciclo sonno-veglia), oltre che continuare l'**attività fisica in casa** (ci sono moltissime video-lezioni che possiamo consultare).

È fondamentale evitare di isolarsi, mantenendo costantemente i **contatti sociali** e su questo la tecnologia ci aiuta; è altresì importante che ognuno di noi riesca a **crearsi un proprio spazio**. Anche se siamo costretti a stare in casa, è vitale che ciascun membro della famiglia **si ritagli del tempo per sé**: un buon libro, un bel film, della buona musica, un bagno rilassante, la meditazione, utilizziamo tutto ciò che serve a ricontattare noi stessi.



E non dimentichiamo mai di **sdrammatizzare!** Di mantenere il più possibile il sorriso. **È normale avere paura, è sano avere paura! Ma è sano anche ridere e sorridere!**

Insieme ce la faremo!

## Bibliografia

- Barbatto L., *Livelli corporei, tratti caratteriali e fasi evolutive. Estratto dal convegno "Dare corpo alla mente"*, in "Psicoterapia analitica reichiana. Rivista semestrale della Società Italiana di Analisi Reichiana.", 2, 2013.
- De Bonis M. C., Pompei M., *Come sarà il tuo bambino? Dal concepimento inizia a formarsi il carattere*, Alpes, Roma 2015.
- Ferri G., Cimini G., *Psicopatologia e carattere*, Alpes, Roma 2012.
- Ferri G., *Il corpo sa. Storie di psicoterapie in supervisione*, Alpes, Roma 2017.
- Ferri G., *Il linguaggio dei tratti. Estratto dal Convegno S.I.A.R. "Ogni persona è una storia" del 26 Ottobre 2013*, in "Psicoterapia analitica reichiana. Rivista semestrale della Società Italiana di Analisi Reichiana.", 1, 2012.
- Levine P. A., *Trauma e memoria. Una guida pratica per capire ed elaborare i ricordi traumatici*, Astrolabio, Roma 2018.
- Mead G.H., *Mente, sé e società*, Giunti, Milano 2010.
- Pompei M., *La prevenzione nei momenti di passaggio*, in "Psicoterapia analitica reichiana. Rivista semestrale della Società Italiana di Analisi Reichiana.", 2, 2012.