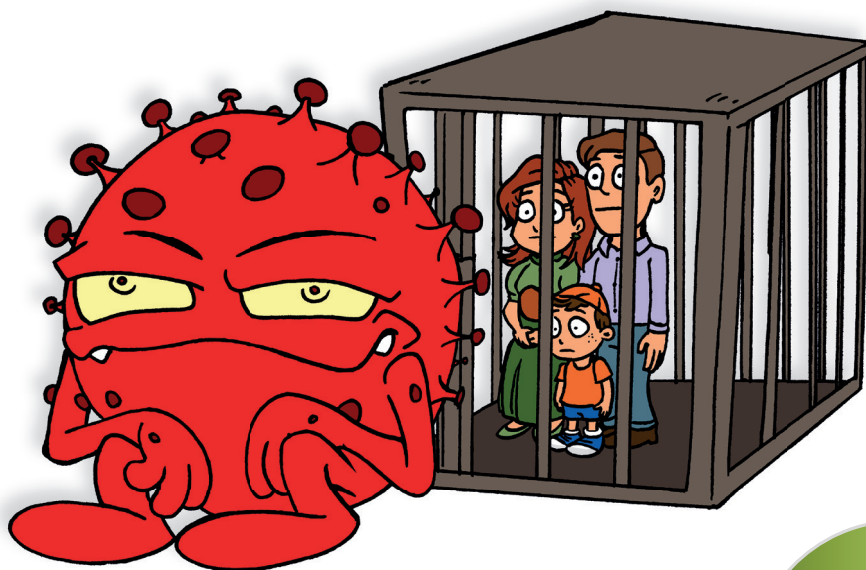


Manuela Romagnoli

COVID-19

GIORNI DI (STRA)ORDINARIO ISOLAMENTO

Come affrontare psicologicamente l'epidemia



 **EPC**
EDITORE

*vai alla
scheda
del libro*

Manuela Romagnoli

COVID-19

GIORNI DI (STRA)ORDINARIO ISOLAMENTO

Come affrontare psicologicamente l'epidemia



COVID-19 - GIORNI DI (STRA)ORDINARIO ISOLAMENTO

ISBN: 978-88-6310-519-3

Copyright © 2020 EPC S.r.l. Socio Unico
EPC S.r.l. Socio Unico - Via Clauzetto, 12 - 00188 Roma
www.epc.it

Servizio clienti: 06 33245277 - Fax 06 33245248

Redazione: Tel. 06 33245264/205

Proprietà letteraria e tutti i diritti riservati alla EPC S.r.l. Socio Unico. La struttura e il contenuto del presente volume non possono essere riprodotti, neppure parzialmente, salvo espressa autorizzazione della Casa Editrice. Non ne è altresì consentita la memorizzazione su qualsiasi supporto (magnetico, magneto-ottico, ottico, fotocopie ecc.).

La Casa Editrice, pur garantendo la massima cura nella preparazione del volume, declina ogni responsabilità per possibili errori od omissioni, nonché per eventuali danni risultanti dall'uso dell'informazione ivi contenuta.

Disegni di Valerio Bozza

SOMMARIO

Introduzione

Siamo diversi

Paura

Genitori e figli

Adolescenti

Adolescenti con disagio

La coppia

Tempo

È colpa di qualcuno

Le fasi di una crisi

COVID-19 e caratteristiche di personalità

Ansia

Depressione

Consigli utili

INTRODUZIONE

Siamo in isolamento da due settimane, reclusi nelle nostre case, privati della libertà, preoccupati per le notizie che arrivano come la pioggia in primavera, spaventati per il futuro. Un futuro assolutamente imprevedibile perché generato da un presente nuovo, mai conosciuto.

Siamo in Italia. Il secondo centro di un'epidemia che due mesi fa credevamo lontana, troppo lontana per interessare un paese come il nostro.

Invece è marzo e siamo chiusi nelle nostre case, con una primavera che forse mai era stata così bella.

L'aria è pulita. Un nuovo silenzio si fa sentire, insieme agli odori che chi vive in città aveva dimenticato.

Noi. Italiani. Abitanti di una nazione che ha il calore nel sangue. Noi che per natura siamo affettuosi, vicini, carichi di stette di mano e di abbracci.

Camminiamo con strane mascherine, osservando se quelle degli altri sono migliori. Cambiamo marciapiede se qualcuno ci viene incontro. Facciamo file di ore piegati sui carrelli a due metri di distanza. Non ci sono bambini in giro. Solo cani distratti e padroni confusi a chiedersi se era giusto uscire o se stanno rubando dell'aria al resto del mondo.

Chi siamo noi oggi?

Come ci sta cambiando questo virus?

In che modo modificherà le nostre vite e il modo di pensare?

Che impatto avrà sui bambini e sugli adolescenti?

SIAMO DIVERSI

Sta per iniziare Sanremo. Qualcuno scrive sui *social* che stiamo sottovalutando l'epidemia in Cina. Qualcuno risponde che i media esagerano, il festival cancellerà le notizie allarmanti.

La natura delle persone inizia a generare opinioni diverse. Qualcuno comincia a farsi domande, molti non ci pensano, pochi entrano in agitazione.

C'è confusione. I telegiornali mostrano immagini inquietanti, ma le persone ancora non empatizzano con il dramma cinese. Lontano, troppo lontano.

Un'abitudine ai drammi oltreoceano rende difficile pensare che sarà a breve una realtà del nostro presente.

Ci difendiamo.

Anche oggi oscilliamo tra la paura e la voglia di non vedere, di non pensare.

Eppure un decreto improvviso cambia le nostre vite con la velocità di un missile.

Il suono del suo impatto era arrivato con le norme di sicurezza.

Niente abbracci, niente baci, niente strette di mano.

La popolazione si divide. La metà fa finta di nulla.

Chiudono le scuole.

Si chiede alle persone di lavorare da casa.

Non basta.

Non basta perché siamo diversi. Qualcuno ha paura e fugge nelle case al mare e in montagna, prevede di vivere in casa, altri si difendono e sfidano il timore andando al ristorante, al parco, in giro.

È necessario fermare l'Italia.

Una pausa di silenzio attonito, il tonfo del decreto in una sera di marzo. Siamo diversi.

La paura inizia a mostrare i suoi mille volti.

In molti attivano comportamenti di protezione. Escono a svaligiare supermercati, tabaccai e alimentari. Altri si riversano nei parchi per dimostrare a sé stessi che è un giorno qualunque, con il sole di primavera.

Siamo diversi.

Coscienziosi, incoscienti, temerari, paurosi, genitori, single, anziani, timidi, abituati a stare soli, incapaci di vivere in casa, moralisti, anarchici, generosi, egoisti, bambini, ricchi, poveri, competitivi e cooperanti, famiglie separate, amanti.

Ognuno ha sentito il Covid-19 bussare alla sua porta e ha risposto con il suo carattere.

Il modo di pensare, di vivere, di affrontare le difficoltà, la differente struttura della mente sta generando comportamenti e vissuti differenti. Da chi sfida la sorte prendendo la metro, a chi vive incollato alla tv nutrendosi di notizie.

Da chi si sente stravolto e travolto dagli eventi, a chi ha saputo riorganizzare la sua giornata e ne è soddisfatto.

Da chi vede la fine di tutto, a chi parla di eventi che avranno risvolti positivi.

Da famiglie che si ritrovano, a nuclei che si sfasciano.

Il coronavirus ci obbliga a riflettere, a guardare dentro e fuori di noi, ci obbliga ad un cambiamento che è la risultante di forze interne e sociali, ma che è soprattutto conseguenza di chi siamo.



Leggo i *social* e osservo l'oscillazione delle persone, dalla paura che rende rabbiosi, ostili, desiderosi di trovare un colpevole e vedere nel comportamento degli altri la causa di quanto sta succedendo, alla solidarietà che fa sentire orgogliosi di appartenere, di contribuire con piccole azioni alla vita di tutti.

Vedo l'oscillazione tra timore e angoscia e il bisogno di gesti quotidiani che smentiscano il dramma e rassicurino che presto tutto finirà.

Le stesse persone oscillano, come pendoli di un orologio tra poli diversi. Compiono azioni scomposte e contraddittorie. Lo fanno perché la fase è ancora quella dello sconcerto.

La mente non ha elaborato, non può averlo fatto. Serve un tempo lungo per assorbire un simile stravolgimento. Per passare dalla vita quotidiana, da progetti importanti che siano personali, professionali o semplicemente per organizzare le vacanze, all'immobilità e all'attesa silenziosa del dispiegarsi di eventi che nessuno può prevedere, se non mentre accadono, perché per tutti è la prima volta di un simile dramma nei tempi moderni.

Nessuno può aver elaborato quello che sta accadendo. Nella mente la razionalità si trova a gestire un caos emotivo straordinario. Collettivo.

Questa parola deve essere considerata attentamente, perché avanti ad una malattia, ad un fallimento, ad una perdita personale, ad un incidente o un terremoto, all'individuo sconvolto, angosciato, risponde una collettività integra, stabile, uguale a sé stessa. Ora invece nessuno è immune, in nessun luogo risiede una normalità. In nessun luogo del pianeta.

Accettare una perdita, affrontare una malattia grave, perdere il lavoro, sono eventi dolorosi e destabilizzanti per un individuo, in qualunque fase della sua vita. Tuttavia a sostenere chi sta male c'è la collettività. Gli amici, i medici, il parroco della chiesa, l'amico direttore di banca, un genitore o un figlio. Le persone hanno una rete sociale, vivono in una nazione, hanno i loro punti di riferimento. Punti solidi, fermi nel

luogo dove sai di trovarli. Ora no. Nessuno è al suo posto. Non c'è un orizzonte rassicurante, una persona o un luogo da guardare per essere tranquillizzati.

Nell'incertezza collettiva quello che si chiede alla gente è seguire delle regole. Essere disciplinati. Poche regole chiare e semplici, ma nulla è davvero semplice quando la mente fa i conti con profondi conflitti interiori.

La paura induce comportamenti irrazionali, egoistici e egosintonici, volti alla propria sopravvivenza. La paura attiva una morale scomposta, rabbiosa che giudica e condanna, che cerca il colpevole. Poi la stessa morale ci viene in soccorso, empatizza, produce solidarietà e appartenenza. Un istante si odia il vicino di casa che è sceso due volte a buttare l'immondizia e un secondo dopo si saluta con affetto il tizio del balcone di fronte o si sorride con le rughe degli occhi alle persone stanche, in fila come noi avanti al supermercato.

Siamo esseri umani diversi, accomunati da un identico evento. Il che non significa che sia un identico destino, anzi. Qualcuno ha perso tutto, in un mese, lavoro, progetti, denaro. Qualcuno ha perso un familiare. Qualcuno è a rischio di ammalarsi, altri meno. Medici, commercianti, pizzaioli, anziani, giovani, in salute o con malattie pregresse. Il futuro si dirama da un albero comune in milioni di singoli rami, alcuni destinati a germogliare, altri a perdere ogni foglia.

Non ci si può aspettare pertanto che ci si senta uguali.

Che ci si comporti in modo identico.

La stessa esistenza umana è regolata da un sottile equilibrio tra appartenenza e differenza, tra sentirsi uguali e diversi.

Restate a casa si dice.

Ma io ho il cane.

Io ho bambini piccoli.

Io ho bisogno di vedere il cielo perché non ho un balcone.

Io soffro di claustrofobia.

Io ho i genitori lontano.

Io devo camminare o impazzisco.



È normale. Ognuno di noi ha una storia, una personalità, un carattere e delle esigenze. Il compito di oggi è trovare un equilibrio tra l'appartenenza ad una collettività e la propria storia personale. Il compito più difficile è tollerare le diversità e i bisogni di ognuno. Il lavoro da fare è capire che la diffusione del virus colpisce sistemi immunitari diversi, sistemi psicologici diversi, sociali ed economici distanti tra loro e quindi può avere un impatto inesistente, può portare un raffreddore, la morte, la paura, il panico psichico, l'annientamento economico, l'indifferenza emotiva.

Ogni azione, ogni reazione, ogni emozione è la risultante dell'incontro tra un virus e il nostro sistema protettivo, sia questo immunitario, psicologico, lavorativo.

Per questo la paura, ombra del virus che si diffonde insieme a lui, cambia la sua forma e plasma il suo profilo con quello della gente.

La paura racconta molto di noi e del nostro sistema immunitario.

Pagine omesse dall'anteprima del volume