

## Speciale #iorestoacasa

# STRESS DA CLAUSURA LE STRATEGIE PER COMBATTERLO

Derubati di colpo dal nostro tran-tran quotidiano e da qualsiasi certezza per il futuro, siamo andati in crisi collettiva. Dagli psicologi, però, arrivano diverse iniziative di aiuto gratuito

di Antonella Paglicci

**Dall'emergenza sanitaria all'emergenza psicologica. In un momento di pericolo globale, scenari inquietanti, radicali cambiamenti di abitudini, inevitabilmente si fa largo lo stress.** Avanza così velocemente tra la popolazione, che anche l'Oms lo ha preso in considerazione in un vademecum ad hoc (*iss.it*). «Persone costrette in casa, vita a ranghi ridotti e una minaccia pandemica dai confini incerti: nell'era del Covid-19, è normale che si crei un allarme trasversale di queste proporzioni», commenta Laura Parolin, presidente dell'Ordine degli psicologi della Lombardia. «Si declina in reazioni diverse, per individuo ed età, ma sempre con un comune denominatore: l'attivazione poderosa di sensazioni negative. In questo mondo "disturbato", ci stanno tutti, dall'anziano che ha paura di morire all'adolescente distaccato da amici e divertimenti alla madre in smart-working che insieme deve lavorare e accudire i figli. Le richieste d'aiuto, perciò, sono tante, ed è proprio per fronteggiare il disagio collettivo che la categoria degli psicologi si è or-

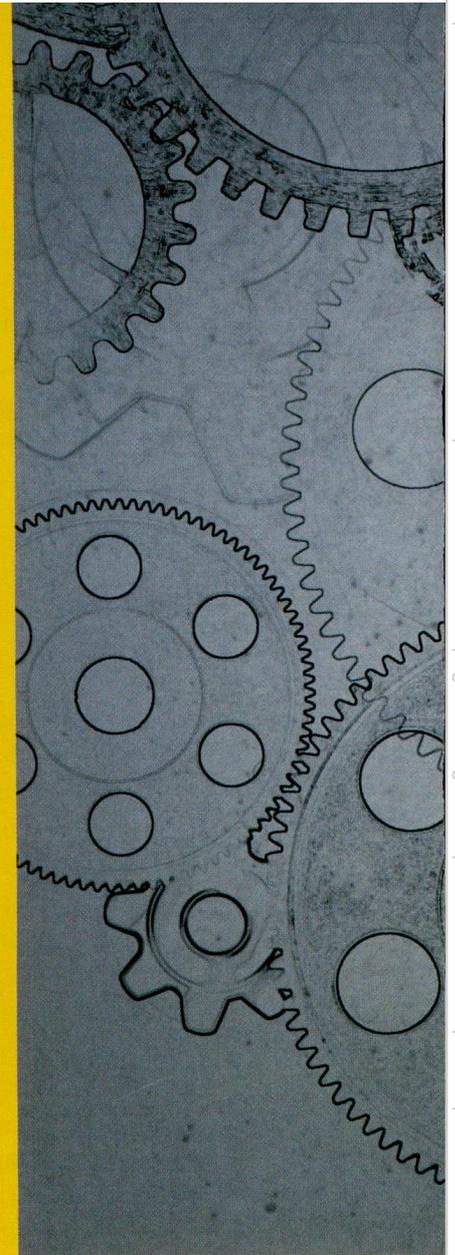
ganizzata in massa, passando dallo studio alla Rete. Infatti, in tutt'Italia sono partite linee d'ascolto e intervento online (vedi box a pag. 10), con proposte di diverso tipo».

### La mente è andata in tilt

Il primo report sulla domanda di supporto psicologico è emblematico: a una settimana dalla pubblicazione, l'elenco dei 4.794 psicologi laziali disponibili a operare a distanza è stato consultato da oltre 11mila persone, mentre il video che promuove l'iniziativa ha registrato 125mila visualizzazioni, riferisce Federico Conte, presidente dell'Ordine degli psicologi del Lazio. L'Sos inviato dagli utenti si concretizza in due domande: "Che sta succedendo?"; "Come possiamo resistere chiusi in casa?". «Stiamo vivendo

**L'isolamento priva dello strumento-principe per resistere alle minacce: la vicinanza fisica.**

un momento di privazione dell'autonomia, della sicurezza e del controllo della nostra vita, insieme all'impossibilità di crearci nuovi obiettivi e di provare piacere», spiega Antonio Pipio, health coach esperto in neuroscienze, con un passato nei reparti di emergenza delle Asl romagnole e fondatore di *Health Coaching Academy*. «Con risvolti psicologici ostili e concatenati. La paura, che ha la funzione di proteggerci, ora è inefficace: non è basata su qualcosa di oggettivo – il virus è invisibile – e si trasforma in ansia; l'ansia, che è una preoccupazione



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

SHUTTERSTOCK



### **FORZA, CON LO SCHEMA DELLE TRE A**

**A come amore:** «verso se stessi: ritagliamoci qualche minuto per riflettere su noi stessi», suggerisce Antonio Pipio, coach. «Mettersi al centro dell'attenzione attiva l'equilibrio energetico necessario per affrontare il resto della giornata.

**A come alleati:** teniamoci in contatto con chi ha idee diverse dalle nostre sull'emergenza. Così, l'orizzonte di pensiero s'allarga, con opinioni inedite, magari ottimiste e costruttive.

**A come atteggiamento mentale:** passiamo dalla reattività ("Che cosa mi capiterà?" alla proattività "Cosa posso fare per migliorare dopo?). La proiezione sul domani attiva il desiderio, cioè la motivazione a riprendere in mano la nostra vita».

per il futuro, muta in angoscia perché nessuno può sapere se ci ammalaremo o cosa ci riserverà l'avvenire. E i nostri giorni sono, purtroppo, pervasi da un'inquietudine insaziabile». Poi, c'è il capitolo della frustrazione: oppressi e compressi tra le mura domestiche, non possiamo soddisfare bisogni primordiali, muoversi o avere spazi di privacy. «Questo mix di turbamenti e smarrimenti, unito al surplus d'informazioni che ci arrivano a getto continuo, porta l'organismo a produrre così tanti ormoni disfunzionali, che la nostra capacità di poter pensare e

agire sul presente e sul futuro è depotenziata», aggiunge l'esperto. Il risultato? Rabbia, rancore, tristezza sono all'ordine del giorno. Tutti meccanismi d'allerta che ci dà il cervello per dirci che non stiamo soddisfacendo le sue richieste di libertà, movimento, relazione, amore, varietà». E da qui, è un attimo diventare vittime dello stress da clausura.

#### **Soli, e tanto meno forti**

È il distanziamento sociale che rende snervante stare dentro a questa "gabbia" imposta dalla pandemia. «L'i-

solamento ci ha privato del nostro strumento-principe per resistere alle minacce, la vicinanza fisica» spiega il professor Fabio Sbattella, psicologo dell'emergenza all'università Cattolica di Milano. «Da sempre, che arrivino bombe o tsunami, le persone si stringono insieme e fanno scudo con il proprio corpo per proteggere i figli. Mentre adesso, ci troviamo in una condizione innaturale, e con le armi spuntate». Spiazzati contro la malattia, resistenti ad accettare una vita sospesa, intrappolati nelle emozioni, incapaci di riempire il "vuoto" →

## Speciale #iorestoacasa

→ giornaliero. «Di fatto, c'è da fare solo una cosa: imparare a stare nel qui e ora, agendo su due piani», esordisce Donatella De Marinis, psicoterapeuta e vicepresidente del Centro studi terapia della Gestalt. «Il primo: accogliere ciò che sentiamo, altrimenti nervosismo, panico, depressione ci sovrasteranno. Siamo arrabbiati per gli "arresti domiciliari"? Stiamo dentro a questa stimolazione per qualche minuto e riconnettiamoci con i nostri ricordi in situazioni analoghe. Dalla memoria, arriva la soluzione, succede sempre così». Negare la sofferenza, invece, crea solo altro malessere: deriva dall'illusione che esista un benessere tout-court, senza un prezzo da pagare. Questa sì che è una corsa sfiancante, e tanto stressante.

### Quel vuoto da attraversare

Per dirla con gli esperti, la tenuta psicologica da Coronavirus si costruisce con autenticità, visceralità, pragmatismo. «La quarantena, prima o poi finirà, ma nel frattempo, siamo chiamati a organizzare dentro di noi una struttura mentale in cui sentirci contenuti», prosegue De Marinis. «Orari, regole, riti scelti da noi, che fanno da guida e danno ritmo alle nostre giornate barricati in casa. E che non ci permettono di barcamenarci tra la sedia e la poltrona in attesa di andare a letto». Diversamente, ci perdiamo nell'inutilità della vita. «Le testimonianze di astronauti lanciati nello spazio ed esploratori di deserti dicono che l'isolamento tende a dilatare il tempo, perciò è basilare darsi

Bisogna accogliere ciò che sentiamo, altrimenti ansia e panico ci sovrasteranno.

un'agenda interna, altrimenti la mente s'offusca, sbanda», rinforza Sbattella. «Una cura efficace è: distinguere i giorni della settimana, differenziare il giorno dalla sera e le relative azioni. Tipo, ci si alza al mattino, ci si veste, si mangia a orari regolari, si dorme di notte». L'ordine interiore, poi, ha un ulteriore effetto ansiolitico: c'insegna a dare dignità a ogni gesto, fosse solo fare colazione. E a non avere bisogno di agire, agire per sentirsi vivi. «Anzi, cerchiamo di prendere le distanze dall'ossessione di passare da un'attività all'altra, nel tentativo di riprodurre in miniatura domestica la nostra vita ordinaria», dice Fabio Galimberti, psicoanalista. «Quella che stiamo vivendo è, paradossalmente, una fase eccezionale. Anche se in modo traumatico, ha liberato il tempo dai doveri, fatto inedito per noi. Bene, invece di tentare di ricondurre il tempo a schemi già noti, proviamo a crearci un'altra dimensione, più intima. Ad accettare il vuoto. Per scoprire nei nostri pensieri sapori, odori nuovi che ci possano riconciliare con l'esistenza. Penso al lavoro. Spesso, viene vissuto come una condanna, ma ora che ne siamo lontani ci accorgiamo dei lati positivi: al netto della fatica, è una parte della nostra identità, ci dà scambi sociali, attimi di divertimento. E quando i ritmi riprenderanno come prima, se conserviamo memoria di questi giorni, sono tutti spunti da re-iniettare nella nostra esistenza». Per ora, calma e sangue freddo: la quarantena non è tempo perso, ma tempo ritrovato. ●

### SOS: CHI SI PUÒ CONTATTARE

Per iniziativa di Cnop (Consiglio nazionale ordine degli psicologi), su [psy.it](http://psy.it), c'è l'elenco degli specialisti che offrono un teleconsulto gratuito. Spi (Società psicoanalitica italiana) mette a disposizione fino a 4 sedute online gratis ([spiweb.it](http://spiweb.it)). L'Ordine della Lombardia ha attivato il numero 028239623 (dalle ore 9 alle 18): rispondono psicologici per un primo ascolto e orientamento ([lopsicologotaiuta.it](http://lopsicologotaiuta.it)). Gli psicologi e psicoterapeuti di Obiettivo psicologia offrono un servizio gratuito di consulenza, sostegno e supporto (pagina Facebook [#iorestodisupporto](https://www.facebook.com/obiettivopsicologia)).

