

CORONAVIRUS

*Breve guida psicologica
tascabile per tempi difficili*

Il virus non si scaccia col pensiero ma pensare bene ci aiuta ad affrontarlo meglio

Nel periodo critico che stiamo vivendo con l'epidemia da nuovo Coronavirus siamo tutti sollecitati anche da un punto di vista psicologico. Questa breve guida è come una borsa degli attrezzi, sta a ciascuno servirsene nel modo migliore pur ricordando che non sostituisce in alcun modo un aiuto specialistico; vuole invitare a riflettere e a dirigere meglio i propri pensieri, a orientare le emozioni ma anche a gestire i propri comportamenti.

Di fronte a una minaccia abbiamo paura. È normale, è una risposta appropriata, è perfino utile. La paura infatti è proprio la risorsa che abbiamo a disposizione per prevenire i pericoli. Ci segnala la loro presenza, ci attiva e permette di metterci in sicurezza o di chiedere aiuto.

La paura è un'emozione e come tale non è né buona né cattiva. In determinate circostanze però, troppa paura può bloccarci, può interferire con il nostro normale funzionamento, può farci fare cose sbagliate, cose che non ci fanno stare bene oppure che non sono necessarie. Se poi i pericoli che percepiamo diventano molti, se l'esposizione a questi pericoli dura molto tempo, allora la paura diventa troppa e finisce per

diventare panico e davvero non è più utile. Non solo non ci protegge ma aumenta il nostro malessere.

Le cose che non conosciamo sono quelle che ci spaventano di più. La diffusione del Coronavirus fa parte di queste cose. Non abbiamo esperienza personale in merito sulla quale basarci per poterci orientare nella condotta perché questi fenomeni sono rari e, per la gran parte della popolazione, nuovi. Questa mancanza di esperienza ci fa cercare informazioni, a volte in maniera esagerata e senza verificarne le fonti con il risultato che, alla fine, non ne sappiamo di più anche se abbiamo letto molte cose, siamo più spaventati e perdiamo di vista l'oggettività. Le emozioni prendono il sopravvento e il nostro comportamento ne risente in negativo.

6 parole chiave nella borsa degli "attrezzi" psicologici



SoLidaRizzare

Non siamo soli, questa esperienza ci offre la possibilità di sentirci tutti comunità, tutti sulla stessa barca. Per questo la cura delle relazioni è importante, pur nel rispetto delle norme vigenti di distanziamento e, se del caso, di isolamento. Mantenere i contatti, anche attraverso le possibilità che offre la tecnologia, aiuta a stare meglio ma anche a sentirci meglio. Ci decentra un po', ci fa sentire reciprocamente responsabili nella solidarietà.

Non diffondere informazioni fuorvianti, aiutare le altre persone, a partire da chi ci sta vicino, a selezionare a loro volta quanto li raggiunge, creare reti soprattutto con chi riteniamo essere più solo, sono tutte cose che fanno parte di questa dimensione. Esercitare la solidarietà aumenta la serenità ed è contagiosa. Un contagio diverso da quello del Coronavirus, ma efficace nel combattere certi suoi effetti secondari che ha sullo stato d'animo delle persone e sul clima della collettività.

CoNteNere

Il panico è un cattivo consigliere. Comportamenti guidati dal panico rendono la vita più difficile a chi li attua e alla collettività. Non aiuta ad affrontare nel modo migliore i problemi, al contrario, la prospettiva del panico impedisce di vedere le cose per quello che sono e trovare soluzioni davvero efficaci. Non solo. Impedisce anche di mettere in atto correttamente le indicazioni utili per affrontare la situazione.

È importante mettere degli argini alle emozioni quando superano una certa soglia, rompere i circoli viziosi di pensiero che le alimentano: non è facile, ma concentrarsi maggiormente sui fatti oggettivi può aiutare. Può essere utile anche trovare interlocutori affidabili coi quali condividere le proprie preoccupazioni o rivolgersi, se del caso, al sostegno di uno specialista, soprattutto quando percepiamo di non essere più padroni delle nostre scelte e dei nostri pensieri.

DiStinguere

È importante imparare a distinguere i fatti, oggettivi e comprovati a livello scientifico, dalle credenze, dalle supposizioni, dalle mille opinioni che in questi tempi circolano attorno al Covid 19. Per fare questo vale la pena affidarsi alle informazioni che vengono dai siti istituzionali (www.ti.ch/coronavirus) e dalla comunità scientifica.

Distinguere significa anche riuscire a fare la differenza tra la sensazione di paura che si percepisce e l'effettivo rischio che si corre, coi relativi pericoli reali con i quali ci si confronta. La sensazione di paura nasce dal clima collettivo, dal bombardamento di informazioni che si riceve o al quale ci si espone, dall'attenzione protratta su determinati temi.

FoCalizzare

Focalizzarsi esclusivamente su una cosa ne fa aumentare l'importanza e la gravità a discapito della reale percezione sia di questo problema che anche di altri, i quali finiscono per passare in secondo piano pur essendo ugualmente rilevanti. Occorre mantenere una visione di insieme. La paura può creare una sorta di effetto riflettore per cui si considera solo ciò che è in luce mentre tutto il resto, che non è meno presente di ciò che vediamo, è come se non ci fosse.

Focalizzarci in modo esclusivo su una cosa, o addirittura solo su alcuni suoi aspetti, ci distoglie da altri elementi di pari importanza, ma anche dalle risorse che ci sono, dalle relazioni dalle quali possiamo trarre sostegno oppure che necessitano del nostro sostegno. Insomma, focalizzarci riduce molto le nostre possibilità, la nostra comprensione e la nostra capacità di gestire al meglio la situazione che stiamo vivendo.

ArGinare

Occorre fare ordine in ciò che si sa, in ciò che si fa e in ciò che si pensa. Per fare questo è necessario non cedere alla tentazione di cercare continuamente informazioni via internet, troppe notizie non sempre aiutano a comprendere e non sempre sono tutte affidabili. Mettere un argine è importante per canalizzare al meglio quello che sappiamo e che riceviamo da fonti sicure. In questo senso è importante tenere questi contatti, aggiornarsi regolarmente evitando però la ricerca continua e insistente di informazioni.

Stare sempre in allarme non aiuta, anzi peggiora la situazione; chi è sempre in allarme è costante in tensione, alla ricerca di strumenti e strategie per proteggersi, tende a concentrarsi molto su di sé, a cercare alleati che confermino le proprie visioni. Uno stato continuativo di allerta porta il nostro organismo "a scaricare le batterie".

PaZientare

Abbiamo bisogno di tempo per elaborare quello che sta succedendo: la fretta non è una buona consigliera. Le esperienze alle quali si è oggi esposti necessitano di tempo per occuparsene, per metabolizzarle, affrontarle e gestirle. Pazienza vuol dire accettare il fatto che le cose non si risolvono subito.

Pensare di proteggersi al cento per cento dagli eventi della vita, non solo dal Coronavirus, è illusorio e può portare all'exasperazione nel tentativo di realizzare questa esigenza di tutela di sé stessi e dei propri cari. La qualità della vita dipende anche dalle nostre scelte, a cosa diamo importanza, possiamo fare davvero molto per vivere bene anche nei momenti difficili.