

QUALI EMOZIONI POSSONO NASCERE IN QUESTO MOMENTO DI ALLERTA?

Intanto una premessa: gli esseri umani, pur sforzandosi di essere razionali affidandosi alla logica, sono profondamente psico-logici e quindi **le emozioni giocano un ruolo fondamentale** stravolgendo le scelte più pianificate o basate su dati di fatto.

Una delle reazioni più tipiche in questi casi è sperimentare **paura**, emozione primaria, fondamentale per la nostra difesa e sopravvivenza: se non la provassimo non riusciremmo a metterci in salvo dai rischi. Quindi ben venga percepire paura, perché ciò ci attiva.

Ma se non riusciamo a gestirla percependo il **Coronavirus** come un pericoloso predatore inarrestabile, rischiamo di attuare comportamenti impulsivi, frenetici e irrazionali che, se avevano un senso ai tempi delle caverne, ora rischiano di essere controproducenti. Qui si passa spesso al **panico** o all'**ansia generalizzata**, per cui un pericolo limitato e contenuto di contagio viene generalizzato percependo ogni situazione come rischiosa ed allarmante.

Non siamo fatti per reggere situazioni di **allerta o tensione** troppo a lungo: in passato venivano risolte con attacco (se il predatore era meno forte di o noi) o fuga dalla situazione pericolosa, ma nei tempi moderni spesso si staziona in situazioni stressanti in modo continuativo.

In alcuni soggetti si sviluppa poi una situazione di **ipocondria**, intesa come tendenza a eccessiva preoccupazione per il proprio stato di salute percependo ogni minimo sintomo come un segnale inequivocabile di **infezione da Coronavirus**.

In alcuni casi, fortunatamente limitati, vi è poi una degenerazione verso l'**odio** sui presunti moderni "untori" stranieri o italiani sulla scia della necessità umana di trovare sempre un presunto colpevole, meglio se lontano da sé e dal proprio gruppo sociale.

Un'ultima nota sulla natura di questo pericolo: il Coronavirus è piccolo, sfuggente, invisibile all'occhio umano, sconosciuto, facilmente trasmissibile e ciò scatena le paure più profonde di un qualche elemento incontrollabile che dall'interno che ci possa distruggere - e ci sono parecchi film che hanno alimentato queste emozioni...

QUALI EMOZIONI AIUTANO A MANTENERE UN COMPORTAMENTO CORRETTO?

Una limitata dose di paura e allerta sono necessarie, anzi fondamentali per potersi attivare senza perdere di lucidità. Seguire le poche ma preziose indicazioni delle autorità sanitarie richiede un minimo di **attivazione e concentrazione**.

QUALI BISOGNA IMPARARE A GESTIRE?

Il limite fra una **funzionale attivazione** (*eustress* o stress positivo) e un eccesso di allerta con comportamenti poco lucidi e controproducenti (*distress* o [stress negativo](#)) è sottile.

L'importante è capire "**chi sta controllando che cosa**", come nelle dipendenze: *sono ancora io a gestire e scegliere cosa fare, o sto attuando comportamenti seguendo una massa di persone che sta facendo proprio quello che andrebbe razionalmente evitato?*

Faccio qualche esempio per essere più chiaro: nessuna autorità sanitaria ha consigliato di affollare i supermercati per rifornirsi ossessivamente di scorte alimentari, eppure questa “psicosi” si è diffusa portando a molteplici **effetti negativi**, come concentrare parecchie persone in spazi chiusi con la possibilità di favorire la diffusione del virus oppure far mancare certi alimenti a chi non era corso subito al supermercato.

Altro esempio è la corsa ad accaparrarsi le **mascherine**, scelta non logica ma emotiva: il risultato finale, nel pieno rispetto del principio della profezia che si autoavvera, è che le mascherine sono finite nelle mani soprattutto dei sani (per i quali sono meno indicate), **venendo a mancare per i malati** (per i quali sono più utili per limitare il contagio).

Anche gli episodi di odio verso gli “untori”, oltre a essere vergognosi dal punto di vista etico e morale, hanno provocato esattamente l’effetto opposto: il povero “untore” ferito, finito necessariamente al Pronto Soccorso, avrebbe così solo aumentato la possibilità di infettare gli altri.

QUALI COMPORTAMENTI CI POSSONO AIUTARE A GESTIRE L’ANSIA?

Pre-occuparsi agitandosi e alla fine attuando comportamenti irrazionali e controproducenti non serve. Meglio **occuparsi** con serietà del problema: le nostre autorità sanitarie, che hanno preso in carico seriamente la vicenda fin dall’inizio in Italia, hanno dato poche, chiare e semplici **regole da seguire**.

Ognuno di noi dovrebbe chiedersi: *sto anche oggi, in questo momento, seguendo le indicazioni che mi hanno suggerito?* Come ad esempio [lavarsi le mani frequentemente](#), non toccare bocca e occhi prima di essersi igienizzati, non andare al Pronto Soccorso ma chiamare il numero dedicato nel caso di sintomi sospetti, rispettare le quarantene, ecc.

Teniamo conto che stiamo parlando di un **virus** con un tasso di letalità non così elevato e che sostanzialmente colpisce in modo estremo soprattutto persone anziane con patologie pregresse, e quindi uno stato di salute che non era ottimale già prima del contagio.

E qui mi permetto un suggerimento ai giornalisti: come diceva Masrshal McLuhan, “*L’azione dei media è quella di far accadere le cose, piuttosto che di darne notizia*”, per cui è importante che le tendenze alla cronaca a tutti i costi siano mediate da una impostazione alla notizia più saggia, moderata, scientificamente fondata.

Fra frasi come “*il bollettino dei morti è salito a ...*” o “*dilaga il contagio...*” o “*questa regione è in ginocchio...*”, oltre a non essere tecnicamente vere (spesso la vera causa della morte non è il Coronavirus ma uno stato premorbo grave, semplicemente aggravatosi all’ultimo), suscitano e diffondono **allarmismo**.

In Italia mediamente i virus influenzali causano direttamente all’incirca 300-400 morti ogni anno, ma questa notizia passa in secondo piano rendendo il **Coronavirus** (e se fosse stato chiamato semplicemente l’influenza del 2020?) il vero e unico nemico pericoloso del momento, ingigantendone così la portata. D'altronde, come diceva Hugo von Hofmannsthal, “*Tutto ciò che è creduto, esiste, e soltanto questo*”.

COME GESTIRE ANCHE LO STATO DI ISOLAMENTO E SOLITUDINE CAUSATI DALL’ISOLAMENTO SOCIALE?

I periodi di **quarantena** costringono a interrompere le rassicuranti abitudini quotidiane creando a volte uno stato temporaneo di disorientamento.

Si può cogliere però l'occasione di investire su nuove attività o su quelle attività che, nonostante fossero desiderate, non permettevano di essere coltivate a sufficienza proprio dalle abitudini.

Da alcuni pazienti sono venute a sapere di **progetti ripresi**, libri finalmente letti fino alla fine, persone contattate in attesa da tempo: quasi che la quarantena forzata sia stata un beneficio per riprendere o completare cose importanti lasciate in sospeso.

Chiaramente le tanto demonizzate nuove tecnologie, in particolare i social media, sono molto utili in questo momento e hanno permesso di evitare il **senso di isolamento e solitudine**. Anche molte famiglie hanno potuto vivere momenti insieme quasi unici e irripetibili.

QUALI ATTIVITÀ CONSIGLIA LO PSICOLOGO PER I BAMBINI?

Per i bambini è importante la **continuità delle attività** anche perché trasmette molto un **senso di sicurezza**. Evitiamo dunque di lasciare a casa i bambini con i media allarmistici sempre accesi per evitare di bombardare la loro mente con un quadro parziale e distorto di quello che sta accadendo fuori casa.

Fortunatamente le scuole, grazie anche alle tecnologie, si sono attivate per proseguire l'attività didattica e ludica anche a casa. Sostanzialmente i bambini **vanno protetti dalle irrazionalità e allarmismi degli adulti**, per cui a loro non vanno mostrate le immagini degli scaffali vuoti nei supermercati o le tende da campo fuori dagli ospedali, ma i compiti da fare per mantenere un senso di normalità, visto che il mondo e gli essere umani non sono in via di estinzione.

Per chi poi fosse in stato di allerta, disagio, ansia o addirittura panico può rivolgersi, adulto o bambino che sia, alla figura dello **psicologo**, professionista adatto a gestire questi temi accompagnando la persona a uno stato più adattivo e funzionale.

Prof. Gianluca Castelnuovo, psicologo e psicoterapeuta presso il Servizio di Psicologia Clinica di Auxologico e Professore Ordinario di Psicologia Clinica all'Università Cattolica