

# Proteggere il corpo, curare mente e spirito



*L'Agone, grazie al contributo di Psichiatri, psicoterapeuti, psicologi pedagogisti e poeti mette a disposizione una serie di contributi arrivati in questi giorni per creare un piccolo "inserto" digitale.*

*In queste settimane difficili sta cambiando la storia del mondo contemporaneo, riteniamo quindi indispensabile dare ai nostri lettori spunti di riflessione, informazioni, e supporto, un grazie speciale a chi ha voluto contribuire a questo lavoro ed un saluto affettuoso a chi la leggerà.*

*Ad maiora*

*Il presidente de L'Agone Nuovo Giovanni Furgiuele*

*Press design di Simone Pazzaglia giornalista L'Agone Nuovo*

Grazie ai contributi di:

Claudia Della Ceca – Educatrice professionale

Daniela Marconi – Psichiatra

Vesolina Fortuna – Poetessa e scrittrice

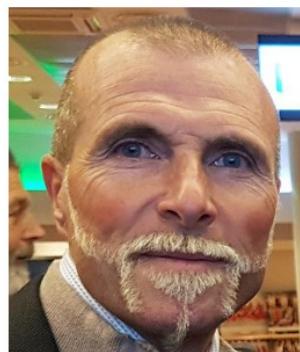
Rosaria Giagu - Psicologa Psiconcologa

Dianella Viola - medico psichiatra e psicoterapeuta

Carlotta Zoncu - Psicologa, Psicoterapeuta, Gruppoanalista

Gianluca Di Pietrantonio - Criminologo

*A cura de*



*Claudia Della Ceca  
Educatore Professionale*

*Daniela Marconi  
Psichiatra*

## **Disabilità e Telemedicina nell'ASL Roma 4**

In ottemperanza alle prescrizioni del decreto per il contenimento della diffusione del Coronavirus, tutti i centri diurni per utenti con disturbi del neurosviluppo hanno sospeso le loro attività riabilitative. Essendo persone con particolari patologie correlate alla loro disabilità, rappresentano una popolazione maggiormente esposta al contagio e non in grado di assumere comportamenti idonei ad evitare i rischi di contagio. Certo è che la sospensione dei servizi di supporto, soprattutto nel caso di gravi disabilità, rischia di gravare ancor più sulle spalle di chi si prende cura di queste persone: i familiari, o i caregiver familiari.

L'emergenza sanitaria che stiamo attraversando ha quindi reso necessaria una immediata riorganizzazione delle attività del Centro Diurno A. Boggi del Consorzio Unisan di Civitavecchia, tale da poter garantire la massima continuità e supporto agli utenti in carico e alle loro famiglie.

L'équipe riabilitativa del Centro continua a fornire tutte le attività che non siano incompatibili con le attuali disposizioni di legge, attraverso tecniche "alternative" a quelle di base. Le attività clinico-riabilitative nei confronti degli utenti e delle loro famiglie sono state pianificate utilizzando modalità di telemedicina (telefono, videoconferenza, teleconferenza, ecc), finalizzate a fornire ascolto, comunicare vicinanza e garantire alle famiglie in difficoltà un supporto concreto da parte delle

figure sanitarie operanti presso il Centro (psichiatra, educatore professionale, terapista occupazionale, terapista della riabilitazione psichiatrica, infermieri, operatori socio sanitari). L'obiettivo è quello di prevenire situazioni di isolamento e di supportare le famiglie nella quotidianità, individuando le attività più appropriate per la strutturazione della giornata con la finalità di tenere vivo per quanto possibile il progetto riabilitativo avviato presso il Centro Diurno, ma rimodulato negli obiettivi e nelle attività alla luce dell'attuale periodo di emergenza.



*Dott.ssa Carlotta Zoncu*

*Psicologa, Psicoterapeuta, Gruppoanalista*

**Uno spazio per te: CORONA VIRUS: Perché è così difficile chiedere aiuto ai professionisti del benessere psicologico in questo momento di grande difficoltà?**

A tre settimane dall'inizio dell'emergenza possiamo riscontrare che nonostante l'ampia offerta di servizi di supporto psicologico le richieste sono pochissime. La domanda alla quale cercherò di dare una risposta è: perché in un momento di tale stravolgimento le persone non chiedono aiuto?

Il primo aspetto da tenere in considerazione può partire da un'analisi delle varie reazioni che si sono alternate/succedute: le derive paranoidi (contro i popoli “untori”, o i complotti internazionali), le minimizzazioni (“è solo un’influenza”ecc), le regressioni collettive al magico-religioso-onnipotente, e così via. E anche lo stesso isolamento sociale è stato oggetto di ciò che potremmo definire un collettivo “meccanismo di difesa”.

Ma la Psiche è un dispositivo tanto raffinato quanto delicato, risente enormemente degli urti e degli impatti della realtà esterna e di quella interna, e si disorganizza quando le condizioni sono alterate. Si disorganizza e si difende. E una psiche difesa è una psiche difficilmente avvicinabile, ecco perché ancora molte persone non riescono a chiedere aiuto agli specialisti: lo scossone emotivo è stato così forte che le difese utilizzate lo

sono state altrettanto, impedendo agli individui di accedere alla parte più profondamente ferita, entrarne in contatto e chiedere quindi aiuto.

Un altro aspetto importante potrebbe essere il fatto che in questo particolare periodo siamo tutti evidentemente esposti e coinvolti nelle ansie della pandemia e i curanti devono farsi carico di turbamenti reali e pesantissimi che sono esattamente gli stessi dei pazienti. Questa ovvia quanto spiazzante simmetria tra chi chiede aiuto e chi lo offre potrebbe essere alla base della resistenza di cui parliamo. “cos’hai tu in più di me per far fronte a questa emergenza?”.

Sommersi da immagini di “eroi” (ovvero soggetti non umani), in un momento in cui il contatto tra soggetti è veicolo di contagio, le persone non sopportano l’idea dell’ “incontro” tra due soggetti che condividono la comunanza implicita della condizione umana in generale.

In questa fase vediamo infatti il proliferare di fenomeni di idealizzazioni a forme genitoriali onnipotenti che ci guidino in maniera autoritaria su ciò che dobbiamo fare e soprattutto non fare. Sebbene sia senz’altro importante ora potersi affidare ciecamente all’autorità è altresì indispensabile dare spazio a quella parte di ognuno di noi che si angoscia, si sente spaesata ,si sente sola.

Per curare quella parte non servono dispositivi di protezione individuale ne decreti legge; per quella parte occorre l’incontro tra due soggettività ed è forse questa la sfida più grande a cui siamo chiamato oggi: trovare nuovi modi per incontrare l’Altro.



*Dott.ssa Dianella Viola  
medico psichiatra e psicoterapeuta*

Carissimo Direttore, Carissimi Lettori,

le limitazioni e il rimanere a casa si prolungano (come è giusto che sia)! La lunga quarantena fa sembrare questo periodo un racconto o un film di fantascienza. È importante in questo periodo riflettere, poiché ne abbiamo il tempo, e cercare di comprendere quanto sta accadendo. In realtà, la nostra società occidentale da tanto non è più abituata a situazioni critiche globali che modificano il nostro comportamento in modo così radicale. Dalla seconda guerra mondiale sono passati 75 anni e sono sempre meno coloro che l'hanno vissuta ed hanno sperimentato le tragedie che essa ha portato.

Ci sono sempre state, e ci sono tuttora, guerre in tutto il mondo, così come attentati politici o religiosi, ma per la maggior parte di noi, fortunatamente, questi drammi hanno più sconvolto la nostra mente e il nostro cuore che non la nostra vita.

Oggi ci chiediamo come tutto questo sia possibile! Come sia possibile che in un'era in cui la tecnologia ha creato i computer, i cellulari, le comunicazioni satellitari, le sonde su Marte e sul Sole, un essere ultramicroscopico possa uccidere tante persone e condizionare la nostra vita in modo così profondo.

La sensazione di smarrimento, che si traduce spesso in ansia, disturbi dell'alimentazione, disturbi del sonno, irritazione, somatizzazioni, ecc., è in

queste condizioni assolutamente normale, ma non bisogna fermarsi rimanendo vittime delle nostre paure, bisogna andare avanti.

La nostra Terra, di cui non siamo padroni, ma figli, ci ha messo a dura prova. Il virus sarà sconfitto e tutto questo finirà. Ma sia la nostra realtà esteriore

che interiore cambieranno: la nostra onnipotenza, sostenuta dalla tecnologia, ha subito una sconfitta e proprio questo deve aiutarci a pensare diversamente.

Dobbiamo imparare ad amare e rispettare di più la Vita, la nostra, quella degli altri uomini e degli altri esseri viventi e a considerare ogni momento, di gioia o anche di dolore, come un attimo privilegiato che abbiamo l'onore di vivere. Il consumismo, purtroppo, ci ha insegnato a comprare, usare e gettare, ma questo è un insegnamento distorto che ci svuota, svuota di significato i nostri gesti, il nostro pensare, il nostro vivere e ci fa poi, provare una sensazione di vuoto incolmabile. Ecco, allora, l'importanza di pensare chi siamo e cosa abbiamo intorno - e questo vale anche per chi soffre o vive situazioni difficili e dolorose - restituisce dignità alla nostra vita.

Ma, per chi lo desidera, si può andare ancora avanti: oltre a mantenerci attivi fisicamente e a mantenere pulita la nostra casa e la nostra persona, possiamo imparare a rilassarci e a meditare. Il rilassamento e la meditazione ci insegnano ad avere un rapporto diverso con la nostra mente, con il nostro corpo e con l'ambiente che ci circonda.

Vi sono diversi siti internet che aiutano ad imparare le tecniche di rilassamento e di meditazione e ne avrete vantaggio.

Se siete soli trovate venti minuti o mezz'ora di tempo per voi, se avete famiglia e bambini, aspettate che gli altri dormano e trovate uno spazio per voi.

Già questa ricerca di uno spazio fisico e mentale è importante. Potete fare rilassamento e meditazione da soli o con il vostro partner, con vostro fratello o con vostra sorella, con i figli o con i genitori. E per quanto la casa possa essere piccola, un angolo, che sia nel salotto, in camera da letto, in cucina o nel bagno, potete ricavarlo. Potete mettervi in poltrona o sul letto, o a terra su di un tappeto o su di un asciugamano: trovate una posizione semplice, ma comoda. Vi piacerà perché vi darà un nuovo senso dello stare nel mondo e continuerete a farlo anche dopo che questa emergenza sarà finita.



*Gianluca Di Pietrantonio*

*Criminologo*

## **Adattamento**

In questo tempo di reclusione forzata ho letto e ascoltato di tutto, scritto e affermato da chiunque;

benchè anch'io appartenga alla schiera dei chiunque, e non avendo alcuna competenza in materia di virus, vaccini, aspetti economici e illuminazioni politiche - distante peraltro da affermazioni perentorie e maggiormente incline alla cautela - vorrei provare a condividere una considerazione su uno degli aspetti più importanti in natura e per l'equilibrio dell'essere umano (che è il mistero insondabile che soprattutto mi affascina): l'adattamento, determinante in questo stravolgimento dell'ordinario provocato incredibilmente dalla pestilenza moderna chiamata Covid 19.

La capacità di adattamento, in psicologia, è quel processo attraverso il quale un individuo si adegua all'ambiente modificando i propri schemi abituali operando sull'ambiente stesso per trasformarlo in funzione delle proprie necessità.<sup>1</sup>

In natura e nel regno animale ciò avviene continuamente ed è quello che ha favorito l'evoluzione o, nei casi di mancato accomodamento, l'estinzione delle specie. Vivendo questi giorni di scompiglio necessario (sulla necessarietà, almeno, mi auguro di trovare tutti d'accordo), riaffiorano alle mie considerazioni quella gamma di declinazioni del

---

<sup>1</sup> Cit. A. Oliverio, *Biologia e comportamento*, Bologna, 1982

comportamento umano su cui focalizzo da tanti anni la mia attenzione di studioso delle condotte umane e di criminologo, in particolare, che ora mi appare pertinente, le strategie di compromesso che maturano in ambiente detentivo.

Da ormai trent'anni ho la possibilità di interagire con persone che trascorrono, o hanno trascorso, diversi anni in condizioni di privazione forzata del libero arbitrio e di sconvolgimento delle proprie abitudini di vita.

Proprio in queste condizioni estreme è possibile rilevare come la teoria diventi strategia di sopravvivenza: nella maggior parte degli individui con cui ho interagito, ho rilevato l'incidenza dei processi di assimilazione e di accomodamento attraverso i quali gli schemi mentali vengono arricchiti mediante l'incorporazione degli apporti provenienti dall'ambiente e continuamente modificati per far fronte alle nuove necessità che si presentano.<sup>2</sup>

L'adattamento in questi casi è da intendersi in termini di omeostatico equilibrio tra l'individuo e l'ambiente e qualora fosse inadeguato, verrebbe classificato come disadattamento e potrebbe condurre a delle turbe di comportamento (devianze comportamentali).

Poiché l'esperienza diretta è il più valido degli insegnamenti, dobbiamo riconoscere a questo batterio terrorista, la prerogativa di renderci necessaria la testabilità delle nostre capacità di arrangiamento.

*“Fai di necessità virtù”* ci hanno tramandato i nostri nonni: ebbene, non starò qui a sproloquiare su come predisporsi all'adattamento perché ritengo che ognuno debba sperimentare le proprie strategie; né tanto

---

<sup>2</sup> Cit. Jean Piaget, *Adattamento vitale e psicologia dell'intelligenza. Selezione organica e fenocopia*, Firenze, OS, 1977

meno ritengo che possa tornare utile condividere le mie logiche di adattamento. Ben altro è lo scopo di questa condivisione con voi.

Queste poche righe vorrebbero essere solo lo stimolo a ricercare quella straordinaria, innata, ancestrale capacità di conformarsi agli eventi estremi per diventare più forti di come eravamo prima del sovvertimento.

Vorrebbe essere uno spunto per riflettere su noi stessi e condurci in un viaggio dentro il magazzino delle proprie risorse; più arduo sarà il tragitto, più potremo essere orgogliosi di aver fatto prevalere l'attaccamento biologico della vita e della conservazione.

Rivolgo un'esortazione soprattutto alle tante persone che affrontano questo periodo difficile nell'isolamento forzato dagli affetti, nell'angoscia delle ristrettezze economiche e produttive; a tutti coloro che debbono aggiungere questa tragedia pandemica ad altri micromondi di difficoltà preesistenti, che possono percepire l'attuale sconcertante situazione come l'epilogo della sostenibilità.

Ebbene, e qui probabilmente cedo ad un inflazionato paradigma, sappiate che ce la possiamo fare, che mentre barcolliamo scossi dall'urto dell'inevitabile, stiamo già iniziando quel processo di adattamento che potremo completare con dosi di volontà, fantasia, originalità, intuito e, perché no, un pizzico di follia.

Permettetemi di ricordare che quando Isacco Newton fu messo in quarantena nel 1663 a causa della peste bubbonica, approfittò del tempo per inventare il calcolo, sviluppare la sua teoria sull'ottica e formulare le leggi del movimento e della gravità.

Non ci è richiesto tanto, ma è auspicabile che ognuno provi a realizzare un nuovo sè stesso, possibilmente migliore.

Augurando il meglio ad ognuno, mi sia consentito di assorbirvi ancora qualche minuto con la considerazione ben più autorevole delle mie di Albert Einstein, un uomo che ha rivoluzionato la scienza e le sorti stesse dell’umanità.

*“Non possiamo pretendere che le cose cambino, se continuiamo a fare le stesse cose.*

*La crisi è la più grande benedizione per le persone e le nazioni, perché la crisi porta progressi.*

*La creatività nasce dall’angoscia, come il giorno nasce dalla notte oscura.*

*E’ nella crisi che nasce l’inventiva, le scoperte e le grandi strategie.*

*Chi supera la crisi supera sè stesso senza essere superato.*

*Chi attribuisce alla crisi i suoi fallimenti e difficoltà, violenta il suo stesso talento e da più valore ai problemi che alle soluzioni.*

*La vera crisi è la crisi dell’incompetenza.*

*L’inconveniente delle persone e delle nazioni è la pigrizia nel cercare soluzioni e vie d’uscita.*

*Senza crisi non ci sono sfide, senza sfide la vita è una routine, una lenta agonia. Senza crisi non c’è merito. E’ nella crisi che emerge il meglio di ognuno, perché senza crisi tutti i venti sono lievi brezze. Parlare di crisi significa incrementarla e tacere nella crisi è esaltare il conformismo.*

*Invece, lavoriamo duro.*

*Finiamola una volta per tutte con l’unica crisi pericolosa, che è la tragedia di non voler lottare per superarla”.*

In bocca al lupo

=====

L'adattamento viene così inteso in termini di equilibrio tra l'individuo e l'ambiente (vedi omeostasi). Un adattamento inadeguato viene indicato come disadattamento e può condurre a delle turbe di comportamento. Un adattamento che faccia seguito a un precedente disadattamento viene più specificamente designato come riadattamento.

L'adattamento si può misurare mediante test psicologici specifici (questionari, inventari e altri). § In psicofisiologia, adattamento *sensoriale* è la modificazione funzionale che si verifica in un recettore sensoriale in particolari condizioni di stimolazione. Si parla di adattamento *positivo* quando il recettore aumenta la propria sensibilità a seguito di riduzione di stimolazione, di adattamento *negativo* quando viceversa una stimolazione prolungata e monotona provoca una diminuzione di sensibilità. In questo ultimo caso si parla anche di abituazione. § *Livello di adattamento*, concetto elaborato dallo psicologo americano H. Helson, con cui viene inteso il livello di equilibrio dell'organismo (omeostasi comportamentale). Il livello di adattamento (o AL) corrisponde approssimativamente alla media logaritmica ponderata di tutti gli stimoli che raggiungono un organismo, attuali e passati. Uno stimolo la cui intensità equivalga al livello di adattamento viene percepito come neutro; al di sopra e al di sotto di tale valore verranno suscite delle risposte di tipo opposto (per esempio, per ciò che riguarda la temperatura, "caldo" e "freddo").

L'esistenza di tale livello di equilibrio implica comunque in generale una bipolarità del comportamento; esempi analoghi a quello suesposto possono quindi essere fatti, tra l'altro, per ciò che riguarda gli atteggiamenti. La teoria del livello di adattamento si pone comunque come un modello valido generalmente per interpretare tutto il comportamento.

Come osserva Helson, il fatto che il livello di adattamento sia frutto di un processo di integrazione che conduce a stabilire una media (*averaging*), e il fatto che ciò conduca a un equilibrio inducono a interpretare nello stesso contesto teorico tutti i processi psicologici che si svolgono quando l'individuo si trova di fronte ai problemi che gli pone l'ambiente; in primo luogo, quindi, l'apprendimento e in generale l'acquisizione. Oltre a ciò occorre rilevare che il modello ha una sua validità anche in psicologia sociale, in quanto anche i gruppi tendono a esprimere un proprio livello d'equilibrio.

Si osservi comunque che gli studi sul livello d'adattamento si sono finora rivolti, con dei risultati di estremo interesse, soprattutto al campo della percezione "*Per approfondire Vedi Gedea Astronomia vol. 1 p 38*" "*Per approfondire Vedi Gedea Astronomia vol. 1 p 38*"



*Rosaria Giagu*

*Psicologa Psiconcologa*

**Va tutto bene - Io resto a casa anche per loro.**

Come stai? ...avete mai pensato all'impatto emotivo che possono sdoganare queste due all'apparenza innocue parole? .....nel mio lavoro, come psiconcologa, mi confronto con questa domanda tutti i giorni, ed è difficile dare una risposta e condividere qualcosa che non si vive sulla propria pelle....

E' complicato far fronte a malattie che ti scombuscolano la vita, spesso entrando in essa con prepotenza, senza neanche chiedere il permesso, chiamandoti a rapporto per la tua salute e creando confusione su quello che è meglio fare, soprattutto quando entra in gioco la paura; i pazienti oncologici affrontano questa paura tutti i giorni, imparano a convivere con queste nuove situazioni, esperendo con tutta la loro globalità la "guerra" che devono combattere, spesso comprendendo attraverso questi faticosi percorsi che il vero nemico da combattere "dietro" la malattia è rappresentato da credenze, convinzioni e abitudini radicate che hanno direzioni completamente contrarie al proprio benessere.

Bè diciamo che in questo particolare momento mi pare che siamo tutti colpiti dalla stessa situazione che è rappresentata dal pericolo di contrarre questo particolare ceppo di corona virus, portandoci a fare trincee e fronti di resistenza dentro le nostre case, necessari ora per poter vincere questa

battaglia, come se fossimo in guerra; si ma contro chi?.....bè io credo che in questo ci sia qualcosa di molto prezioso che non è ben chiaro ai nostri occhi.

Ecco signori, è come se tutti avessimo ricevuto una “diagnosi di cancro” e questo è il momento della cura, dell’attesa e del vero contatto con noi stessi, e come le cellule di un unico organismo possiamo “reagire” e muoverci tutti nella stessa direzione che è quella della guarigione. Usciamo dalla “scusa” del Covid 19, ma facciamo in modo che la nostra “terapia” possa servire a capire che non è il virus che dobbiamo combattere ma le nostre abitudini che hanno preso una direzione completamente contraria al nostro benessere e alla nostra sopravvivenza.

La vita ci sta facendo una domanda che può essere la chiave per una svolta non solo di guarigione personale ma dell’intera umanità; cosa per noi è veramente importante? In questa risposta collettiva è racchiuso il nostro futuro. Restiamo a casa e stiamo uniti anche per chi questa battaglia la combatte tutti i giorni.



*Vespina Fortuna*

*Poetessa e scrittrice*

## **il mondo rovesciato.**

Ciò che era  
non è più  
e l'impossibile  
s'è fatto reale.

Tutto si confonde quando  
il mondo

t'appare rovesciato  
vita  
morte  
amore  
viola  
nero  
blu.

Il certo  
è sospeso a un filo invisibile  
nulla è più come prima  
ora che il nulla  
ha un volto  
il tuo.