

CONFERENZA - sintesi degli interventi

Monica Sala

La pandemia che abbiamo dovuto affrontare negli ultimi mesi ha mutato notevolmente il nostro stile di vita e, tra i vari dubbi e incertezze, i commentatori erano d'accordo su una cosa: non eravamo preparati di fronte a questo evento.

Le complicità e le ricadute di questa esperienza sono state di vario genere, l'associazione L'agone ha seguito e documentato gli eventi che si sono succeduti sull'andamento del covid-19 senza trascurare l'offerta dei servizi e degli aiuti di carattere sociale e sanitario. Gli esiti di tali ricerche sono stati costantemente pubblicati sia sul sito web sia sul giornale cartaceo.

È evidente che l'esperienza che abbiamo vissuto negli ultimi mesi ha un carattere straordinario poiché rimarrà improntata nella memoria di tutti noi ed è proprio per questo motivo che oggi capiremo se ciò ha comportato delle ricadute a livello psicologico. Il periodo del lockdown è stato vissuto in Italia in maniera più intensa rispetto agli altri stati (anche se oggi potrebbe dirsi il contrario), e durante questo periodo è prevalso l'aspetto sanitario, incentrato nella qualità del servizio ospedaliero di fronte alla pandemia, e sui dati registrati quotidianamente.

Dal 4 maggio, si è entrato nel periodo di ripartenza, la cosiddetta "fase 2", durante la quale l'attenzione è passata dal piano sanitario a quello economico, come dimostrato dall'ottica assunta dai media, dai commentatori e dai giornalisti, orientata verso il tema economico-sociale. Sono tutte tematiche importanti che tolgono spazio ad altri aspetti degni di nota come quello psicologico. L'incontro di oggi è quello di analizzare dal punto di vista psicologico le cause e i cambiamenti recati dall'avvento della pandemia, discuteremo con delle psicologhe che operano sul nostro territorio, Bracciano, nell'ambito di un progetto chiamato "uno spazio per te" che fornisce supporto ed aiuto in situazioni come quelle affrontate.

Per presentare questa struttura mi affido alla dottoressa Rosaria Giagu.

Rosaria Giagu

Uno spazio per te è un progetto di sostegno psicologico nato nel 2017 e reso possibile dalla collaborazione di molte persone tra cui le colleghe qui presenti e dal sostegno da parte del parroco della parrocchia del Santissimo Salvatore.

Noi operiamo in strutture messe a disposizione dalla parrocchia e all'interno del progetto rientra un'equipe composta da diverse psicologhe e psicoterapeute. Ci occupiamo sia di sostegno psicologico sia di sostegno psicoterapeuta, all'interno del progetto è poi nata un'area di psiconcologia. L'idea era quella di garantire una maggiore accessibilità dal punto di vista economico e cercare di tutelare il diritto alla salute e al benessere personale. Questa associazione ha anche lo scopo di collaborare con tutte le altre realtà sociali e sanitarie presenti sul territorio in modo da perfezionare il nostro progetto e far fronte alle barriere economiche. L'unione fa la forza ma anche la differenza.

Monica Sala

Mi sembrava molto importante questa presentazione perchè sul territorio esistono realtà molto importanti dal valore inestimabile non solo per l'accessibilità economica ma anche per il supporto che riescono a dare; oltretutto non sono molto conosciute e tanta gente che si trova a dover affrontare problematiche complesse come quelle mentali non sa a chi rivolgersi. Ora partiamo con i nostri interventi dalla psicologa Dianella Viola chiedendole una riflessione sulle dinamiche familiari sviluppate in questo periodo. Le dinamiche familiari possono offrire sempre molteplici spunti di riflessione ed analisi; in questo periodo in cui le famiglie si sono ritrovate forzatamente insieme e con nessuna possibilità durante il lockdown di avere delle relazioni fisiche dirette, se non per mezzo di internet e cellulare, che tipo di rapporti si sono stabiliti tra i conviventi di una stessa famiglia? E soprattutto quali possono, potevano o potrebbero essere le opportunità oltre alle difficoltà che le restrizioni imposte dal dpcm hanno recato?

Dianella Viola

il discorso sarebbe molto ampio ma io mi soffermo a parlare di un aspetto che definisco "ascolto emotivo".

Oggi giorno le nostre famiglie, in una situazione normale, hanno difficoltà nel riunirsi, ascoltarsi e vedersi; a impedire questo genere di relazione sono sia i nostri impegni esterni sia i rapporti telematici che si sono instaurati per mezzo del telefono e dei social network (nell'ultimo decennio). Questo aspetto è constatabile quando, durante un colloquio orale, intervengono fattori di distrazione quali ad esempio messaggi o chiamate che svincolano il colloquio che si stava facendo, fino ad interromperlo definitivamente.

Questo, però, è un problema gestibile mentre le vere difficoltà sorgono a proposito dei ragazzi adolescenti, appartenenti ad una fascia di età delicata e che affrontano tutte le problematiche della vita in una società complessa. Con "ascolto emotivo" alludo ad una comprensione e ad un ascolto da parte dei genitori nei confronti dei figli; questo aspetto è presente in molte famiglie come non lo è in molte altre, dove questa pratica viene trascurata.

Accade che non sempre si ha la disponibilità di ascoltare i propri figli nei momenti giusti e nel modo giusto, perciò spero che il periodo del lockdown sia stato un momento dove la vicinanza forzata abbia fatto sperimentare nuovi rapporti tra conviventi. Questi rapporti devono essere anche "consapevoli" da parte del genitore che deve avere consapevolezza dell'importanza di questo "ascolto emotivo".

I ragazzi hanno bisogno di esprimersi e di dar vita ai loro sentimenti ma tendono a farlo in maniera indiretta; ad esempio, accade che un ragazzo ha bisogno di raccontare un'esperienza (come una partita di calcio) e quando lo fa, a volte, comunica in maniera indiretta altri messaggi dove vengono espresse emozioni, positive o negative, che hanno bisogno di essere accolte ed elaborate da un utente.

L'ascolto emotivo permette di comprendere e conoscere più profondamente il proprio figlio,

soprattutto se appartiene ad una fascia di età adolescenziale in cui si tende a mantenere una certa riservatezza.

Monica Sala

Grazie... ora darei la parola alla dottoressa Zoncu per analizzare sempre l'aspetto dei ragazzi e capire quali possono essere state le occasioni di difficoltà e disagio causate dall'interruzione improvvisa delle relazioni interpersonali. Dunque quali problematiche sono state causate nei ragazzi? E in quali pericoli incorrono i ragazzi che usano in maniera eccessiva le tecnologie?

Carlotta Zoncu

il tema dei ragazzi e la maniera con cui si sono rapportati con il virus è stata abbastanza trascurata. Secondo le stime, la fascia di età compresa tra i 12 e 18 anni è stata quella che ha rispettato maggiormente le restrizioni imposte, il che dimostra come al giorno d'oggi ci sia una nuova percezione di socialità che si manifesta principalmente di fronte ad uno schermo. Vi basti pensare ai nuovi ragazzi, definiti "hikikomori", che si rinchiudono in un mondo virtuale e con grandi problemi di socializzazione. Questo è un esempio estremo ma è sufficiente avere un figlio o un nipote per accorgersi di come sia cambiato il modo di rapportarsi. Il corpo, che è diventato emblema dell'adolescenza per i suoi cambiamenti, viene posto sempre più spesso dietro lo schermo.

Dunque non c'è da sorprendersi se per molti ragazzi il lockdown ha legittimato questo ritiro ma non è detto che la ripresa della normalità sia accolta a braccia aperte. In molti casi viene registrata una perdita di controllo a causa dell'immagine che si era creata dietro lo schermo con tutte le sue sfaccettature, inoltre un altro aspetto interessante è rappresentato da come i ragazzi abbiano vissuto l'imposizione, ossia, non si sono registrate ribellioni eclatanti e al contrario si sono realizzate forme di adulazione di personaggi specifici, come le "bimbe di Conte", il che dimostra come i giovani abbiano sperimentato e apprezzato una sorta di legge paterna.

Questo non significa che il periodo passato a casa sia stato indifferente per gli adolescenti perchè questi, secondo gli studi, hanno dovuto sopportare ansie, disturbi del sonno e hanno sofferto le problematiche familiari.

Secondo me ci troviamo in una situazione difficile perchè l'assemblamento fa parte della formazione e della crescita personale degli adolescenti: se questo viene meno, sia per questioni sanitarie o culturali (social network), la situazione si complica perchè il distacco affettivo dall'ambiente familiare e lo spostamento delle problematiche familiari sul gruppo complicano le cose; ma l'adolescente ha bisogno di appoggiarsi ad un gruppo e se questo viene meno è un problema.

Dunque si possono invitare tutti coloro che interagiscono con i ragazzi a tenere a mente le sofferenze dei giovani; laddove la società e la comunità non riesce a garantire forme di sostegno efficaci a questi difficili meccanismi di sviluppo è importante chiedere aiuto ai

professionisti.

Monica Sala

Ora passiamo all'atteggiamento degli adulti di fronte alla pandemia.

Anch'essi hanno risentito degli effetti devastanti del virus e provato sentimenti come l'incertezza, la precarietà e la paura del contagio. Si denota la cosiddetta sindrome della capanna laddove i singoli individui difficilmente riescono a riprendere il ritmo e il normale stile di vita. Dunque, quali sono e possono essere le problematiche e dove è il limite con la possibile patologia? Come distinguere un caso con una ripresa lenta dal lockdown rispetto ad un caso patologico?

Claudia Centoni

Questo lungo lockdown ha scatenato la parte più vulnerabile di noi che si è trovata a dover affrontare disturbi molto intensi come l'angoscia di morte; poi nel momento in cui ci siamo ritrovati catapultati nella realtà ognuno ha reagito in maniera differente e gli effetti sono stati vari. Per qualche mese tutto si è fermato e poi è ricominciato in maniera diversa.

Ci siamo ritrovati in una realtà prettamente diversa da quella precedente da svariati punti di vista: relazioni di coppia, rapporti sociali e legami familiari; oltretutto ci relazioniamo con delle mascherine, il che non favorisce una relazione genuina; ci troviamo di fronte a norme igieniche e di sanificazione che rallentano i tempi di entrata nei negozi e che stimolano una parte più fobica e ossessiva del nostro istinto.

A livello lavorativo ci sono state molte disoccupazioni, il lavoro è una forma di identità e autonomia, dunque esserne privati causa una crisi di identità. Il cambiamento porta molte persone ad avere paura di riprendere i ritmi precedenti al lockdown ed il vecchio stile di vita sembra solo un ricordo. Si manifesta quella che si chiama la "sindrome della capanna" o "sindrome del prigioniero", i cacciatori statunitensi vivevano molto tempo nelle loro capanne in isolamento e lontani dalla civiltà e quando ritornavano in società se ne sentivano intimoriti e impiegavano tempo a "riprendersi".

In questo momento le persone stanno manifestando la paura di uscire e riprendere i vecchi ritmi ma consapevoli che non saranno più gli stessi; questa potrebbe essere anche un modo per adattarsi perchè la sindrome della capanna non è un disturbo ma una reazione adattiva ad una situazione di isolamento e cambiamento; i sintomi sono la paura di uscire, il desiderio di stare a casa, la demotivazione, letargia, disturbi del sonno e problemi di concentrazione.

Dal momento che l'individuo è stato per un lungo arco di tempo isolato, il cervello si è abituato al nuovo stile di vita, richiede precisamente 21 giorni per adattarsi, dunque ne serviranno altrettanti per abituarsi al periodo post-lockdown. Se nell'arco di tre settimane i sintomi svaniscono si tratta di una semplice reazione adattiva mentre se ciò non avviene potrebbe trattarsi di un problema patologico. In questi casi bisognerebbe

consultare uno specialista ma per chi non presenta gravi condizioni dovrebbe gradualmente cambiare la propria routine in preparazione di un eventuale ritorno al consueto stile di vita.

Monica Sala

queste situazioni così pesanti e dolorose possono essere motivo di rinascita e crescita o qualcosa di positivo ?

Rosaria Giagu

Questo fenomeno pandemico ha sicuramente causato una serie di indicatori a rischio che possono sfociare in maggiore incidenza di un disturbo post traumatico da stress.

C'è sempre un effetto positivo quando avvengono grandi cambiamenti ma ciò dipende da noi e dal cosiddetto carattere di resilienza. È un concetto antico che indica la forza del cuore ossia la capacità di adattamento, la vita cambia e noi poniamo le nostre sicurezze in fattori destinati a crollare e quando questo avviene si è un attimo disorientati. Io sono convinta che il contrario di incertezza è fiducia e non sicurezza. Credo che tutto sia in un certo qual modo relativo perchè dipende dal punto di vista con cui noi guardiamo il problema, per cui vengono attivate emozioni ed istinti diversi a seconda della percezione delle cose.

Io ho fatto un paragone tra la pandemia ed una malattia oncologica perchè il vissuto permette di paragonare ciò che avviene nel microcosmo rispetto a ciò che avviene nel macrocosmo. I pazienti oncologici questa perdita di riferimento già l'hanno vissuta quando gli è stata consegnata una diagnosi che comporta un cambiamento radicale delle loro vite.

Io credo che questa pandemia ha tolto molte cose ma ce ne ha date tante altre come la possibilità di metterci a contatto con noi stessi, con la paura e con la noia. Dunque, il distaccamento dalla realtà può dare luogo ad un contatto con noi stessi e con le nostre sensazioni.

La cosa che dobbiamo capire è che ci sono sempre delle scelte diverse ma siamo noi ad aprirci a queste scelte.

Monica Sala

Ora vorrei presentarvi la professoressa Laura Lattanzi, professoressa di scuola primaria che lavora e abita a Manziana. È stata costretta a lasciare l'insegnamento a causa di una malattia degenerativa che l'ha costretta sulla carrozzella. Nonostante ciò non ha smesso di reagire e non si è mai rassegnata; ha dovuto affrontare un percorso difficile e di rabbia a causa della limitazione motoria. Ha reagito talmente bene che ha sviluppato una delle sue capacità, ossia la scrittura. Il 27 giugno, a Manziana, alle 6:30, verrà presentato il suo secondo libro, Per mai, che descrive una testimonianza viva di una forma di reazione e propositività di fronte ad una difficoltà oggettiva a cui Laura ha reagito in maniera ottimale.

Giovanni Furgiuele

Io non voglio e non sono in grado di portare sintesi su ciò di cui hanno parlato le professioniste qui presenti ma posso dire che con il loro supporto L'agone è veramente orgoglioso di riuscire a mettere a rete queste grandi competenze.

E' una azione, questa di attivare e mettere a rete competenze, che va al di là del nostro ruolo perchè non vengono solamente comunicate ai lettori ma possono anche rappresentare un momento di grande apertura verso le coscienze di chi amministra.

La salute è importante sia per l'individuo sia per la società; quindi tutto il lavoro fatto dai medici, psicologi e volontari ci porta a pensare che uniti si vince ma anche che uniti si possono costruire delle società moderne dove la gente può pensare alla qualità della vita, della famiglia e dei servizi messi a disposizione dallo stato.