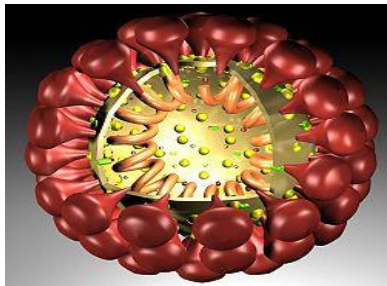


Covid-19: una risposta resiliente in un'ottica bio-psico-sociale

Cari lettori, in questi giorni così particolari in cui l'attenzione di tutti è concentrata sull'imperversare della malattia infettiva Covid-19 (causata dal nuovo coronavirus



Sars-CoV-2) e su quanto sia indispensabile eseguire azioni preventive per contrastare la diffusione del

contagio, sentiamo urgente la necessità di riflettere insieme su alcune considerazioni che possono aiutarci a vivere in modo più consapevole e sereno un'esperienza tanto sconvolgente quanto inattesa che coinvolge la collettività e ogni persona singolarmente. Mai come in questo periodo possiamo renderci conto delle molteplici dimensioni che appartengono all'essere umano nonché della complessità della realtà in cui è inserito.

L'individuo è definito dalla reciproca influenza di variabili biologiche e psicologiche che, a loro volta, interagiscono continuamente con i livelli relazionali, sociali e ambientali del mondo che lo circonda. Ogni elemento di questo macrosistema, che racchiude tanti sistemi al suo interno, è in relazione e in una condizione di scambio continuo con tutti gli altri. Questo implica che ciò che riguarda il singolo riguarda anche chi gli sta più o meno vicino e viceversa.

Come umani nasciamo da una relazione e siamo portati a vivere in relazione con gli altri.

La psicologia per anni ha studiato la mente soprattutto come concetto interno ma nel

1972 Bateson ha affermato che «*Vi è una Mente più vasta di cui la mente individuale è solo un sottosistema*». Egli era contrario ad ogni tentativo di separare l'intelletto dall'emozione ed è «*altrettanto mostruoso (o pericoloso) tentare di separare la mente esterna da quella interna, o la mente dal corpo*» (ibidem). L'essere è ormai considerato non un essere semplice ma complesso che si interfaccia con altri sistemi ed in questo relazionarsi cresce e vive.

Lo psichiatra Carlos Sluzki nel 2007 così delinea gli aspetti salienti del modello biopsicosociale, definito da George Endel verso la fine degli anni '70 e successivamente revisionato e aggiornato tenendo presenti i progressi in campo scientifico e l'evoluzione delle teorie, il



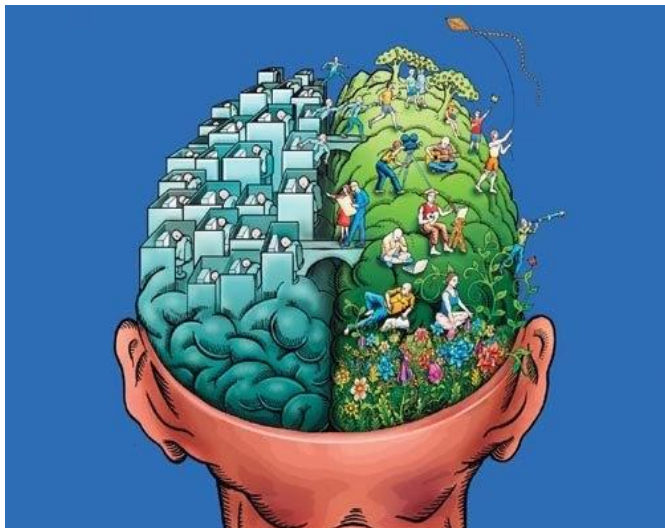
quale consente di considerare i diversi aspetti della complessità:

- i processi mentali, lo stato somatico (i processi neurobiologici dell'organismo) e il mondo sociale/relazionale operano come un sistema e perciò si influenzano reciprocamente;
- i processi mentali, lo stato neurobiologico ed il mondo sociale/relazionale evolvono insieme;
- tutti i processi sono influenzati ed influenzano l'espressione genetica;

- il cambiamento che avviene in ognuna delle componenti da cui è formato il sistema (mente, corpo, aspetto sociale) influisce su tutte le altre componenti;

- l'intero sistema composto da ambiente sociale, processi mentali e processi neurobiologici è sensibile ai cambiamenti che possono verificarsi in ogni componente.

Un approccio simile si rivela utile sia nella lettura degli avvenimenti che nella pianificazione dell'azione: prima di tutto aiuta a comprendere i fenomeni fisiologici o patologici che coinvolgono gli individui sul piano personale, fisico e psicologico e la società nel suo insieme sul piano economico, politico, culturale, ambientale; in seconda battuta si rivela necessario per



individuare, laddove ce ne fosse bisogno, le strategie più adatte per rispondere, nel modo più completo ed efficace possibile, alle esigenze e alle problematiche che una determinata condizione pone.

Osservando il sistema più vicino a noi e cioè il nostro essere, le nostre risorse personali, possiamo individuare quella capacità che ci consente di far fronte in modo costruttivo ad una situazione di particolare criticità: la *resilienza*.

Jean de la Fontaine, scrittore e poeta francese del 1600 che riprende la tradizione classica del greco Esopo, attraverso la favola "La Canna e la Quercia" ci offre una metafora semplice ma efficace per comprendere questo costrutto



La canna e la Quercia

(di Jean de la Fontaine, Favole)

Disse la Quercia ad una canna un giorno:

*- Infelice nel mondo è il tuo destino:
non ti si posa addosso un uccellino,
né un soffio d'aria ti svolazza intorno,
che tu non abbia ad abbassar la testa.
Guarda me, che gigante a un monte uguale,
non solo innalzo contro il sol la cresta ,
ma sfido il temporale.*

*Per te sembra tempesta ogni sospiro,
un sospiro a me sembra ogni tempesta:
pazienza ancor, se concedesse il Cielo
che voi nasceste all'ombra mia sicura:
ma vuole la natura*

*farvi nascer di solito alla riva
delle paludi, in mezzo ai venti e al gelo.*

*- La tua pietà capisco che deriva
da buon cuore – rispose a lei la Canna. -
Il vento che mi affanna
mi può piegar, non farmi troppo male.
ciò che non sempre anche alle querce arriva.*

*Tu sei forte, ma chi fino a dimane
può garantirti il legno della schiena?
E detto questo appena,
il più forte scoppiò degli uragani,
come il polo non soffia mai l'uguale.
La molle Canna piegasi,
e resiste la Quercia anche ai più forti
colpi del vento, per un po', ma infine
sradica il vento il tronco,
che mandava le foglie al ciel vicine,
e le barbe nel Regno imo dei morti.*

In ingegneria la resilienza è la capacità di un materiale di resistere alle sollecitazioni prodotte dall'azione di forze esterne senza rompersi bensì rispondendo con deformazioni elastiche.

La canna della favola si flette sotto il vento che soffia impetuoso, asseconda il

movimento della corrente, senza spezzarsi e soccombere.

Similmente, in psicologia, per resilienza si intende la capacità di una persona di



fronteggiare le situazioni avverse non solo sopravvivendo e adattandosi, ma affrontando in modo costruttivo le esperienze traumatiche e riorganizzando in senso positivo la propria vita.

L'attuale diffusione del nuovo coronavirus sta determinando una condizione che esula dalle comuni situazioni, anche traumatiche, con le quali siamo più o meno abituati a confrontarci presentando numerosi aspetti di criticità: paura per la propria incolumità e per quella dei propri cari minacciata da un virus nuovo di cui si conosce poco e contro il quale non disponiamo ancora di medicinali mirati, stravolgimento delle abitudini di vita, senso di precarietà e incertezza per il futuro a causa delle forti ripercussioni economiche causate dal blocco delle attività lavorative. Tutto ciò è amplificato dalla necessaria quarantena disposta per prevenire e contenere il contagio e quindi la diffusione del virus. La separazione fisica tra le persone e le restrizioni applicate ai contatti sociali e agli spostamenti favoriscono l'isolamento delle fasce più deboli della popolazione (anziani soli, malati, persone che vivono per strada) e possono produrre un senso di costrizione, ansia e depressione.



In cosa consiste, dunque, una risposta resiliente a simili eventi? Sicuramente non nella banalizzazione, minimizzazione o negazione delle difficoltà né in una resistenza passiva e rigida ad una realtà negativa. Il segno distintivo di una risposta di questo tipo è la capacità non solo di recuperare la condizione di equilibrio precedente all'evento destabilizzante riguadagnando una buona qualità di vita, ma anche di cogliere le potenzialità evolutive della situazione frustrante e sfruttarle per una crescita personale acquisendo, al contempo, la capacità di fronteggiare in modo più funzionale le difficoltà successive.

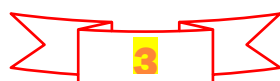
Dimensioni riconducibili alla capacità di resilienza sono il senso di autoefficacia, la fiducia nel futuro, l'attitudine alla pianificazione, la competenza e le risorse sociali e la coesione familiare (Friborg e al., 2003; adattamento italiano: Laudadio e al., 2011). Esse si manifestano in individui predisposti ad un atteggiamento ottimista ma possono anche essere allenate e potenziate.

Inizialmente è fisiologico sentirsi spiazzati, disorientati, avviliti e provare paura.

La paura è un'emozione importante che, come tutte le emozioni, ha un significato evolutivo ben preciso: permette di identificare i pericoli ed evitarli per sopravvivere.

Oggi, spesso, i pericoli a cui siamo esposti si presentano come una minaccia non immediatamente identificabile ma, piuttosto, come una generale condizione di precarietà.

Un primo passo per poter mobilitare le nostre risorse e riuscire a rispondere alle situazioni avverse in modo resiliente recuperando l'equilibrio perduto e contribuendo a propagare, attraverso tutti gli altri sistemi interdipendenti della realtà in cui viviamo, una reazione costruttiva al problema, è gestire le emozioni e, principalmente, la paura.



In particolare per quanto riguarda il modo di affrontare l'attuale emergenza Covid-19 il Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi fornisce indicazioni semplici ma di fondamentale importanza per gestire la paura che può sfociare in reazioni di panico. È importante riuscire a mantenere il giusto equilibrio tra il sentimento di paura e il rischio oggettivo.

La forte attivazione emotiva diminuisce la capacità di valutare la situazione adeguatamente con il pericolo di sottostimare o sovrastimare la minaccia. Ciò



può indurre a tralasciare le misure preventive suggerite dall'Istituto Superiore di Sanità o a mettere in atto comportamenti

irrazionali e disfunzionali nel tentativo di abbassare il livello di ansia; in entrambi i casi la risposta è poco efficiente. Ciò che si può fare è attenersi alle informazioni fornite da fonti autorevoli e attendibili e seguire le indicazioni che esse propongono per contenere il contagio condividendole con le altre persone.

Riuscendo a tenere sotto controllo la paura, potremo scoprire le potenzialità positive di questo momento critico e di disagio cogliendo l'opportunità di riappropriarci un poco di quel tempo che tanto ci manca nel vorticoso fluire della quotidianità; sarà utile

organizzare la dimensione temporale dilatata mantenendo, per quel che è possibile, una certa routine all'interno della quale inserire le attività fondamentali per il mantenimento di uno stato di benessere, quali quelle legate al soddisfacimento dei bisogni fisiologici come il sonno e l'alimentazione, ma anche tutte quelle che per ognuno hanno un effetto benefico sulle proprie emozioni come ascoltare musica, disegnare, scrivere,



leggere, creare, pregare, fare attività fisica o tutto ciò che sappiamo avere un'azione rasserenante e nutritiva per il nostro essere, concedendoci di riscoprire le relazioni con le persone a noi più prossime o mantenendo i contatti, grazie ai mezzi di comunicazione di cui disponiamo e sfruttando le moderne tecnologie, con le persone più lontane; inoltre, nel confronto ravvicinato con noi stessi, liberi da molte delle distrazioni che il fuori ci offre, sarà possibile acquisire una maggiore consapevolezza dei nostri bisogni, forza così da poter successivamente intervenire assumendo un atteggiamento proattivo e riuscendo a sfruttare nel modo migliore anche le diverse risorse che la società mette a disposizione. Proprio in virtù dell'interconnessione tra i diversi livelli di funzionamento dell'organismo umano prendersi cura e migliorare il proprio benessere psicologico è fondamentale poiché esso produce effetti benefici a livello somatico; l'ansia, invece, ha un effetto deleterio e va ad inficiare anche il funzionamento del sistema immunitario.



L'azione del singolo si ripercuote in modo costruttivo sulla collettività (a livello relazionale, sociale, economico e culturale) che, a sua volta, influenza in modo positivo l'individuo in un processo virtuoso di

crescita. È proprio questo senso di comunità e di responsabilità sociale, soprattutto nei confronti dei soggetti più a rischio e di tutti quelli che, a diverso titolo, si stanno

occupando dell'emergenza, che può aiutare ciascuno ad affrontare in modo più funzionale la situazione percependo lo stress in modo attenuato.

Dott.ssa Maria Tania Cresci – Psicologa Psicoterapeuta
Dott.ssa Roberta Lauletta – Psicologa

