



NOI, LA PANDEMIA E GLI ALTRI

Cosa succede
Cosa ci succede
Come e perché imparare a regolarci



A cura del Servizio Diagnosi e Terapia del Trauma Psicologico - Studio Associato ARP

COSA SUCCEDDE?

- Stiamo tutti vivendo una situazione di allarme e di pericolo per la nostra incolumità fisica, che non ha precedenti nella vita di ciascuno di noi.
- La pandemia da Coronavirus non ci mette di fronte a un oggetto concreto della paura: il Covid19 non si vede. Non riconosciamo subito chi ne è portatore, non sappiamo se noi stessi ne siamo portatori, né conosciamo la cura e l'andamento del virus una volta contratto.
- È un'emergenza che riguarda tutti e che è per tutti nuova.

Possono emergere:

- vissuti di angoscia e di impotenza;
- sentimenti di intensa tristezza;
- atteggiamenti di negazione, minimizzazione, elusione delle indicazioni e dei divieti;
- fantasie tragiche;
- pensieri catastrofici;
- gravi fobie da contatto;
- sensazioni di estrema stanchezza.

Non esiste, di fronte alla minaccia una reazione "normale" o una reazione "giusta". Possiamo, però, essere consapevoli delle nostre risposte di fronte al pericolo così da padroneggiarle, gestendo meglio un'emergenza che riguarda tutti noi.

COSA CI SUCCEDDE?

Quando ci si sente sotto pressione, sotto attacco, costantemente e cronicamente, come sta accadendo in questi mesi di emergenza sanitaria, il corpo e il cervello reagiscono di conseguenza.

Il cervello risponde al messaggio di essere in pericolo e di doversi difendere da situazioni di paura o sovraccarico; in questo momento sia **interne** (es. essere malati o temere di esserlo, essere portatori sani di COVID19, temere di non poter ricevere l'assistenza sanitaria adeguata per problematiche che esulano dal virus, ecc.) che **esterne** (il virus di per sé, gli altri – contagiati o meno che siano -, i propri cari, ecc.).

Quando siamo in pericolo non ci comportiamo al pari di quando ci sentiamo sicuri e protetti. Anche se non ce ne accorgiamo.

Per provare a capire cosa accade quando ci sentiamo gravemente minacciati dobbiamo fare riferimento al concetto di **finestra di tolleranza** (D. Siegel, 1999; 2007; 2010)¹ e di attivazione.

¹ D. Siegel (1999), La mente relazionale, tr. it. Raffaello Cortina, Milano, 2001.
D. Siegel (2007), Mindfulness e cervello, tr. it. Raffaello Cortina, Milano, 2009.
D. Siegel (2010), Mindsight, tr. it. Raffaello Cortina, Milano, 2011.

Graficamente possiamo rappresentare la finestra di tolleranza con le variazioni del nostro livello di attivazione, così:



Si tratta di uno spazio delimitato, che contiene una linea curva che rappresenta il tono della nostra attivazione neuro-fisiologica che varia al variare delle situazioni che viviamo.

Cosa significa?

Per studiare, lavorare, leggere, amare e svolgere tutte le attività di ogni giorno abbiamo bisogno di una certa quantità di energia.

Se viviamo una situazione di normalità e ci sentiamo al sicuro: il nostro livello di attivazione e di energia fluttua all'interno di un'area ottimale, cioè all'interno dello spazio definito **finestra di tolleranza**.

Lì **Dentro** ci sentiamo:

- orientati nel tempo e nello spazio
- presenti a noi stessi e radicati
- padroni delle situazioni
- capaci di elaborare efficacemente le informazioni
- abili a contenere le sensazioni e le emozioni
- in grado di usare il pensiero
- possiamo e sappiamo chiedere aiuto!

Quando siamo sotto pressione o siamo esposti al pericolo, la nostra capacità di rimanere "lì dentro" può notevolmente ridursi.

E se andiamo **Fuori** dalla nostra finestra, non ci comportiamo più agendo con lucidità, con creatività e con consapevolezza.

Al primo segnale di pericolo, il cervello intima all'organismo: **difenditi!**

Il nostro funzionamento slitta verso una modalità difensiva di sopravvivenza. Oltre i confini della finestra di tolleranza ci sentiamo/siamo “fuori controllo”. Ci sentiamo/siamo troppo agitati o ansiosi e cerchiamo di “sfogare” l’irrequietezza somatica “facendo” o, magari, “non facendo”, “mollando il colpo” o, ancora, un mix di tutte e due le cose.

Ma cosa significa tutto questo “in pratica”? Come si traduce nelle nostre giornate?

Stato di iperattivazione



Quando ci si avvicina agli estremi superiori della finestra di tolleranza, ovvero in alto (stati di iper-attivazione), viene coinvolto il **sistema nervoso autonomo simpatico**. Da questo dipendono l’aumento generale dell’energia, l’attivazione dell’attenzione focalizzata e dello stato di coscienza per orientare e preparare l’organismo al pericolo creando le condizioni per agire.

La frequenza cardiaca aumenta e il respiro si fa corto; il tono muscolare aumenta, le pupille si dilatano e gli arti sono pronti a muoversi.

Le modalità difensive che si attueranno si definiscono di **attacco/fuga**.

Quando l’attivazione del sistema simpatico raggiunge livelli estremi, si può entrare in uno stato **freezing** : c’è un completo blocco e irrigidimento muscolare. Lo sguardo è allertato, il corpo può tremare, rimanendo paralizzato. Pensate, ad esempio, a quando una lepre, abbagliata dai fari di una macchina, si paralizza ed è incapace di togliersi dal pericolo imminente.

Nella condizione di quarantena, come quella attuale dettata dal COVID19, l’iperattivazione potrebbe manifestarsi in un ritmo frenetico di movimento, scandito da molteplici e svariate attività: a casa tutto il giorno si lavano i piatti, si passa l’aspirapolvere, si leggono le mail, si preparano pranzo e cena, si lavora da postazioni *smart working* e ci si mantiene costantemente aggiornati, mediante diversi canali di comunicazione che sembrano, a volte, attrarre i pensieri e la concentrazione come una calamita. È come se non fosse permesso fermarsi; il nostro corpo si oppone alla possibilità di riposare.

In questo stato di allerta iper-attivata ci si può sentire più sensibili e attenti agli stimoli ed essere intrusi da pensieri rapidi e vividi. La frenesia del fare dà l’illusione di attenuare stimoli

e pensieri, ma potrebbe indurre sensazioni di disorientamento e provocare reazioni emotive intense, impulsive ed eccessive rispetto alle situazioni in cui ci si trova. Sentimenti quali ansia, irritabilità, e agitazione diventano frequenti e intensi. La paura può diventare terrore; la rabbia una furia vera e propria. L'ansia eccede nel panico e l'eccitazione diventa maniacalità.

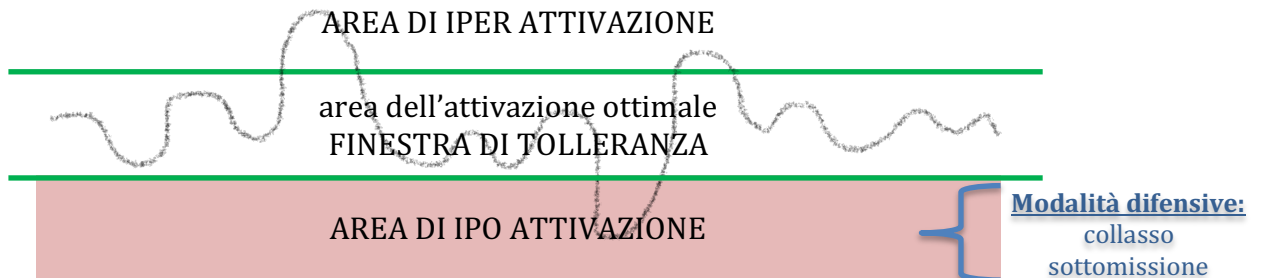
Sensazioni, emozioni e pensieri si possono tradurre in comportamenti di **attacco**. Le persone sono rinchiuse nelle proprie case, non abituate a gestire una minaccia esterna, ma neppure a stare a contatto tutto il giorno con i propri cari. Non siamo abituati neanche a svolgere mansioni, solitamente separate, in contemporanea (es. *smart working*; compiti dei figli; gestione domestica). È normale arrabbiarsi più frequentemente e diventare più aggressivi: attacchiamo chi abbiamo di fronte senza volerlo **perché stiamo agendo in modalità difensiva**. Involontariamente, ci si ritrova in situazioni di maggiore litigiosità in famiglia; aumentano le difficoltà nella regolazione delle emozioni di grandi e piccoli e il normale svolgimento di attività quotidiane con i figli e tra partner si complica e peggiora. L'attivazione di ciascuno si innalza e l'organismo non si calma.

La **fuga**, invece, si esprime nella tendenza ad allontanarsi gli uni dagli altri, a isolarsi. Lo possiamo fare concretamente, chiudendoci in una stanza (quando le abitazioni lo consentono) o cercando rifugio nei videogiochi, nei libri, nei social network così da prendere le distanze con una dimensione troppo sovraccaricante e stressante.

L'attuale situazione emergenziale sollecita in molti di noi anche la tensione di andare verso casa, verso il paese di origine, verso i propri genitori che vivono lontani o quella di rimanere nella propria casa vacanze così da "non pensare" o negare la situazione attuale di emergenza, credendo di essere al sicuro e lontani dal pericolo.

Vero è che, in questa situazione in cui la minaccia all'integrità del sé è invisibile e collocata sia fuori che potenzialmente dentro di noi, il voler tornare a casa potrebbe anche essere una modalità iperattivata dettata dal bisogno di accertarci delle condizioni di vita di chi amiamo e di stare loro vicino. L'aspetto disfunzionale di questa "spinta al muoversi" è legato al non considerare le possibili conseguenze di questo nostro comportamento, rendendoci "iperattivi" verso l'obiettivo e ciechi alle conseguenze che ne deriverebbero in caso di contagio.

Stato di ipoattivazione



Al contrario, quando ci si avvicina ai margini inferiori della finestra di tolleranza entra in azione il **sistema nervoso autonomo parasimpatico**, che si occupa del risparmio e del ripristino dell'energia, diminuendo, di conseguenza, l'attivazione e rallentando la frequenza cardiaca in modo da inibire le reazioni di difesa.

Il **collasso fisico e le risposte di sottomissione** ne sono un esempio. Il corpo suda freddo, l'attenzione viene persa. Ci possiamo sentire/siamo troppo "scarichi" o apatici. A questo livello si rintraccia una relativa assenza di sensibilità, torpore emotivo e spossatezza fisica. La frequenza cardiaca è ridotta e il respiro si fa lento e leggero. Lo sguardo è basso, così come il tono di voce.

In questi casi, si possono sperimentare sensazioni di distacco da sé o dagli altri, ottundimento emotivo e sensoriale. In casi estremi di ipoattivazione si verifica la cosiddetta "morte apparente" che subentra a contatto con situazioni di estremo pericolo dalle quali non è possibile fuggire e in cui l'unica strategia possibile è apparire senza vita. Emotivamente, in questo stato è normale sentirsi impotenti, disperati o depressi. Il nostro pensiero è confuso o "annebbiato". Non abbiamo energia per pensare e per fare.

Si può arrivare a passare l'intera giornata non facendo nulla: ad esempio, in questo periodo, i ragazzi potrebbero non avere energia per fare i compiti e gli adulti per lavorare in *smart working*. Per i ragazzi, il fare i compiti – soprattutto - perde di senso a fronte dell'interruzione dei processi di apprendimento e della sensazione di pericolo che può interferire e intrudere minando le capacità di attenzione e concentrazione.

Può accadere di non riuscire a investire le proprie energie anche in attività solitamente piacevoli, che possono essere svolte all'interno della propria casa, come allenarsi, dedicarsi alle faccende domestiche, fare una telefonata ai propri amici, leggere. Inoltre, ci si potrebbe sentire profondamente tristi, rassegnati e chiudersi in sé stessi, al punto da 'tagliare fuori' l'altro dalla propria vita, disinteressandosene: tali vissuti potrebbero essere legati, in questo periodo, al non riuscire a immaginare la fine dell'emergenza.

Alcuni di noi potrebbero sperimentare reazioni più tipiche dell'evitamento passivo, prendendo le distanze dalla gravità dell'emergenza e considerando le informazioni che arrivano dai media esagerate e infondate - almeno in parte - , fino a percepirsi anergici e

del tutto estranei, increduli e distanti dalla realtà delle cose. Si può arrivare a minimizzare eccessivamente e/o dissociare il fisiologico allarme che una minaccia imprevedibile e invisibile come questa può suscitare.

COME E PERCHÉ IMPARARE A REGOLARSI

Riepilogando, gli esseri umani sono fatti in modo tale che, per funzionare bene, per dedicarsi cioè a tutte quelle cose che rendono bella la vita - apprendere, accudire, amare, prendersi cura di sé, lavorare in modo produttivo -, hanno bisogno di sentirsi al sicuro ("dentro la finestra"), non occupandosi contemporaneamente di tenere a bada un pericolo che incombe.

In altri termini, se ci occupiamo del pericolo ("modalità difensiva" - fuori dalla finestra) non possiamo essere centrati sugli aspetti produttivi della vita quotidiana e viceversa.

La situazione attuale, che propone un pericolo reale e costante, tende, quindi, a spingerci continuamente fuori finestra, oscillando "su e giù", "dentro e fuori" impedendoci di trovare una regolazione nella nostra attivazione.

L'emergenza da COVID19, inoltre, non ci consente di mettere in atto le nostre difese più evolute, quelle che trovano nel [coinvolgimento sociale e nell'accudimento](#) un enorme fattore di protezione rispetto alla paura e al pericolo: si deve stare a distanza, non ci si può incontrare, non ci si può abbracciare, non ci si può baciare.

La relazione, indispensabile alla salute mentale e alla sensazione di sicurezza, diventa essa stessa veicolo di contagio e di pericolo per noi e per gli altri.

Lo stress a cui siamo sottoposti è enorme e unico.

Imparare a riconoscere i segnali (fisici, emotivi o comportamentali) della nostra attivazione è necessario, perché se ci accorgiamo di trovarci fuori dai margini della finestra di tolleranza possiamo imparare a regolarci per adottare comportamenti adattivi.

Mai come in questo periodo proteggerci corrisponde a proteggere!

Il virus ci sta impartendo in modo brutale una lezione sulla necessità della nostra interdipendenza.

Abbiamo bisogno di avere a disposizione degli strumenti che altro non sono che degli esercizi di regolazione, per rinforzare la nostra capacità di rientrare entro i margini della nostra finestra di tolleranza.

SERVIZIO DIAGNOSI E TERAPIA DEL TRAUMA PSICOLOGICO
STUDIO ASSOCIATO ARP

SUPERVISORE CLINICO: ALESSANDRO VASSALLI
COORDINATRICE: MARIA SILVANA PATTI
REFERENTE ORGANIZZATIVO: STEFANO ORIANI

PIAZZA SANT'AMBROGIO, 16 – 20123 MILANO
P.IVA 10635420150
WWW.ARPMILANO.IT – INFO@ARPMILANO.IT