Coronavirus – Riscoprire le Risorse Emotive, Fabio Sbattella

Quella che stiamo vivendo è un’epidemia emotiva, ma il termine non va inteso in senso negativo: lo è anche di scambi di intelligenze, di ricerca scientifica. È vero la reazione è molto accentuata, tutti commentano, tutti si interrogano ma la reattività è un segnale positivo, è sintomo di risposta immunitaria. **Così il dilagare delle reazioni emotive è un segno della capacità di risposta dell’organismo sociale**: insomma, le emozioni non vanno considerate un sintomo di una malattia, ma una risorsa.

È importante fare una distinzione tra emozioni oggi evocate quasi come sinonimi. **Paura è un’emozione primaria, congenita**, che serve alla sopravvivenza e permette di attivarsi davanti al pericolo. L’uomo non reagisce davanti al pericolo con il meccanismo “fuga o attacco”. La reazione è avvicinarsi al pericolo, perché se ne è incuriositi. **È quello che accade quando ci si ferma a guardare l’incidente** stradale sull’altra corsia dell’autostrada. Si osserva per prendere il controllo della situazione, perché si ha bisogno di capire.

Poi c’è l’ansia, che è paura anticipatoria, ma in cui manca l’oggetto reale di cui temere. Il corpo si mette nell’assetto di reazione della paura prima che il fatto temuto si manifesti. Una reazione adeguata se finalizzata ad affrontare una prova imminente, ad esempio un esame, distruttiva se si attiva con largo anticipo, ad esempio un mese prima. **Il guaio è che l’ansia non ha davanti a sé l’oggetto dell’emozione**, non è teso perciò a controllarlo. Per affrontare il problema dell’ansia lo stratagemma è concentrarsi sulle sfide del presente, anche sulle incombenze pratiche.

Poi c’è il panico, che è improprio considerare un sinonimo di paura. **Perché mentre alla paura si reagisce, il panico manda in blocco le persone**. Impedisce di pensare. Chi è in panico non va al super a far razzia di scatolette dagli scaffali. Non si muove proprio. Non esce di casa. È una situazione molto più rara, che anche nelle azioni di sostegno che come psicologi dell’emergenza ci vedono agire in caso di terremoti o altre catastrofi si può dipanare cominciando a s**uggerire alla persona coinvolta di concentrarsi sul respiro**, di respirare e con questa operazione di solito si rimette in moto il meccanismo automatico di controllo delle persone e quindi la capacità di ragionare e prendere decisioni.

**Un ruolo importante nella crisi sanitaria l’hanno i media. Trasmettono notizie necessarie, ma la continua esposizione al flusso informativo, ha un costo emotivo per questo è giusto proteggersi.**È importante distinguere tra acquisire informazioni e elaborarle. Per fare un impiego efficace delle informazioni occorre lasciare al cervello il tempo di elaborarle. Altrimenti a furia di continuare ad immagazzinare informazioni il pensiero si blocca. Per questo, occorre evitare di tenere la televisione costantemente accesa, di restare costantemente connessi. Tra un momento informativo e l’altro è meglio prendersi ore di stacco, nelle quali ci si concentra su altro e il cervello ha modo di elaborare le informazioni immagazzinate. In caso contrario se il cervello è impegnato con tutte le sue risorse ad immagazzinare dati, non ha possibilità di individuare strategie di soluzione del problema. Diversificare gli obiettivi a cui prestare attenzione è cruciale. Dedicare la propria attenzione anche agli aspetti culturali della esistenza non è semplicemente distrarsi. La cultura è vita. A Sarajevo sotto le bombe si andava a teatro, non era incoscienza o sfida del pericolo, era l’affermazione della superiorità della vita e della bellezza.

Le norme anti contagio attivate dalle autorità hanno cambiato la socialità e come in tutte le emergenze sono le persone più vulnerabili, anziane o disabili, a subire il contraccolpo più forte. **È compito quindi di chi ha contatti con queste persone attivare una rete di solidarietà e sostegno**, se non con contatti personali, aumentando le telefonate, le video chiamate  o le conversazioni in chat. E questo sicuramente una situazione in cui la forza positiva dei social, la loro capacità di tenere assieme le persone può annullare le distanze, dove la vicinanza fisica è scoraggiata.

Il modo migliore di sconfiggere il virus è impedire che la diffidenza, il sospetto incentivi l’abitudine a prendere le distanze dagli altri. Non è una metafora: solo il lavoro comune degli scienziati e dei ricercatori può portare più vicino all’individuazione delle soluzioni, del vicino, di scoperte che fermino prima il contagio. **Se i social vengono usati per continuare a fare rete a mantenere la socialità** questa è una grande prova di intelligenza. Se abbracci e baci devono essere contenuti, per cautela, come dice qualcuno, si può trovare un modo creativo di comunicare empatia. Se il sorriso è nascosto sotto la mascherina, si può sorridere con gli occhi, e si può imparare a riconoscere chi sorride con gli occhi.