

La Contrada per il tramite della Commissione Attività Sociali e Ricreative della Società Romolo e Remo, in questo strano tempo di attesa nel quale purtroppo non è possibile creare unione concreta, propone di offrire, con l'indispensabile supporto dei coniugi Bonsanti, un momento di sociale approfondimento, valutazione e sostegno.

“Il periodo di quarantena si sta prolungando. I consigli su come affrontarla al meglio sono stati molteplici; dall'organizzare il proprio tempo in maniera strutturata, al dedicarsi a ciò che ci appassiona, all'evitare la ricerca di informazioni in maniera compulsiva.

Tante persone sono effettivamente riuscite a dedicare questo periodo ad attività nuove e stimolanti, hanno riscoperto il piacere del tempo condiviso, ci sono stati momenti dove il vissuto personale si intrecciava e traeva forza dal vissuto collettivo (i canti dal balcone, la condivisione sui social dei piatti preparati in cucina ecc): per la prima volta contemporaneamente tutti ci siamo trovati a vivere una situazione comune.

Nella nostra esperienza clinica di psicoterapeuti questo periodo ha avuto un impatto molto diverso sulle persone che seguiamo in terapia in alcuni casi portando sollievo come in situazione di ansia sociale e in altre acutizzando la sintomatologia sul versante fobico o ossessivo. Alcuni hanno trovato nello stare in casa un guscio protettivo che ha permesso una temporanea sospensione del confronto con l'altro, altri, soprattutto con tratti depressivi, hanno trovato sollievo in questo mondo che si fermava: finalmente l'immobilismo della propria vita non dipendeva da sé ma da cause esterne.

Gli adolescenti hanno mostrato generalmente un forte rispetto della regola imposta dimostrando delle forti capacità di adattamento e senso civico. Purtroppo il prolungarsi indefinito della situazione però sta impattando in maniera evidente sulla rete relazionale. Inizialmente la loro predisposizione all'utilizzo del multimediale è stata funzionale: comunicavano con uno strumento conosciuto e abituale, questo ha permesso di mantenere le relazioni.

Col passare delle settimane però anche i ragazzi hanno iniziato a mostrare un'assuefazione e una chiusura verso l'esterno. La mancanza di esperienze condivise e della quotidianità vissuta insieme ha portato progressivamente ad un impoverimento della comunicazione, con argomenti sempre più scarni. Il nostro lavoro di terapeuti è proseguito anche durante la quarantena mantenendo un filo d'interlocuzione con i “nostri” adolescenti: molti si sono autoisolati nelle proprie camere, trovando rifugio da una iper presenza genitoriale. Alcuni hanno ribaltato il ritmo giorno-notte per poter ritagliarsi spazi vitali e garantirsi la privacy. La chiusura della scuola almeno fino alla realizzazione della DAD (didattica a distanza) ha eliminato ogni obiettivo progettuale.

Gli esperti evidenziano che i principali fattori di stress della popolazione sono: la paura di restare contagiati; le informazioni inadeguate; le perdite economiche legate all'impossibilità di lavorare (un problema rilevante soprattutto per chi ha un impiego precario e saltuario); la carenza di beni e servizi; la noia; la frustrazione.

Il tempo così prolungato di questa situazione ha portato comunque le persone a dover sviluppare nuovi adattamenti che faremo fatica ad abbandonare.

Un vissuto comune riferito negli ultimi giorni è la paura di ritornare fuori. Il distanziamento fisico ha portato anche al distanziamento sociale: l'altro è visto, da alcuni, come un potenziale pericolo e quelle che erano le normali norme di interazione oggi vengono avvertite con preoccupazione. Per mesi ci “scatterà l'allarme” quando capiterà di trovarsi di fronte a persone che tossiscono o in luoghi molto affollati. Si è sviluppata notevolmente anche l'aggressività e la reattività, gli effetti sulla salute mentale potranno presentarsi anche mesi dopo la conclusione della quarantena. Poi con il tempo sono destinati a diminuire, ma l'ansia e i comportamenti di evitamento ce li porteremo dentro per un po' di tempo anche dopo la fine dell'isolamento.

In questo momento è fondamentale essere vicini alle persone che hanno bisogno di un sostegno emotivo, dare ascolto alle loro fragilità e affrontare insieme le paure.”

Per chi in questo momento sente la necessità di un supporto psicologico professionale è possibile contattarci ai nostri recapiti telefonici o tramite mail oltreparolepsico@gmail.com per fissare un appuntamento.

Dott. Giammarco Bonsanti 3474535783 Psicologo Clinico Psicoterapeuta

Dott.ssa Perla Mansholt 3332147985 Psicologo Clinico Psicoterapeuta

Sportello di ascolto attivo fino alla fine del mese di giugno 2020