

# I consigli del prof. Parisella sul VADEMECUM DELL'ANSIA-CORONA-VIRUS

Care/i ragazze/i,

siamo in un momento molto difficile.....lo so!

E' un momento epocale ma in senso negativo, perché c'è un maledetto parallelismo tra biologia e psicologia: come il nostro "apparato immunitario" non è attrezzato per produrre i necessari anticorpi per combattere questo nuovo virus, così la nostra "mente" psicosociale non è attrezzata per affrontare questa esperienza, molto semplicemente perché non l'ha mai vissuta. Potrà sembrar paradossale (e forse anche un po' cinico), ma i nostri vecchi che, in questo momento sono le persone più fragili sul piano biologico, sono più forti di noi sul piano esperienziale perché hanno vissuto le vicissitudini della guerra (fame, miseria, razionamenti, rastrellamenti, paura, angoscia quotidiana di perdere la vita in ogni istante). A detta di molti studiosi non dobbiamo troppo facilmente assimilare questo periodo a quello della guerra (che in molti paesi ....ahimè! ancora regna sovrana), perché quest'ultima è stata ben peggiore del periodo attuale. Dunque...veniamo a noi! Mi limiterò a parlare e a distinguere la paura, l'ansia, il panico, le profilassi e i necessari accorgimenti per produrre quelle risposte che ci vedono capaci di RESILIENZA, vale a dire capaci di sviluppare quelle energie vitali, efficaci per uscir fuori dallo stato/momento negativo, o come direbbe un altro studioso (di cui adesso non ricordo il nome), riuscire a trasformare il momento negativo in atto creativo.

## **PAURA**

La paura è un'emozione-reazione assolutamente positiva perché si pone al servizio della sopravvivenza psico-fisica dell'essere vivente, quando una qualche fonte di pericolo mette a repentaglio la sua incolumità. Gli uomini hanno imparato ad avere paura per difendersi dai pericoli esterni e a sviluppare le reazioni più opportune che salvaguardino la loro vita. Sul piano psico-biologico le reazioni più comuni tra tutte le specie viventi animali sono fondamentalmente due; l'attacco o la fuga. (Darwin docet!). Facendo degli esempi: di fronte ad un leone o nel bel mezzo di un terremoto si ha paura e terrore, non propriamente ansia (anche se spesso i due termini divengono intercambiabili); di fronte ad un rapinatore proviamo la stessa paura e potremmo sempre decidere se attaccare o fuggire. Certo! In certi casi la paura può

portare alla “paralisi emotiva” che blocca ogni processo di pensiero e strategia comportamentale, ma in tal senso la paralisi non è mai una reazione efficace al servizio della sopravvivenza. Da non confondere la “paralisi emotiva” con la “decisione di rimanere immobili” p.es. di fronte ad un cane che ci insegue, perché è quella “decisione” che esclude l’attacco o la fuga, considerate controproducenti. In conclusione, si ha paura (che può anche sconfinare in terrore) di fronte al pericolo minaccioso proveniente da un oggetto/situazione realmente presente.

## **ANSIA**

Chiariamo subito che l’ansia di per sé non indica uno stato di malattia, perché l’ansia al pari della paura è un “segnalatore” dell’imminenza di un pericolo rivolto all’io-coscienziale (come già ben descritto dall’ultimo S. Freud). Quindi è un segnale emotivo che per quanto sgradevole nelle espressioni sintomatiche (sudorazione, accelerazione del battito cardiaco, palpitazioni, confusione mentale, amnesie, insicurezza ecc.) si pone comunque al servizio della sopravvivenza umana. Ma, a differenza della paura è totalmente di natura psichica, dal momento che il pericolo viene avvertito dall’interno, anche in assenza di pericoli esterni reali. Infatti, sarebbe più giusto parlare di “stato d’ansia”. Si potrebbe anche descrivere l’ansia come “anticipatore” della paura reale, o paura della paura, o ancor meglio come paura di una paura futura. Ciò che è facilmente constatabile sia nei quadri clinici dell’ansia nevrotica (fobie, stati depressivi, stati ossessivi-compulsivi ecc.), sia nelle situazioni quotidiane che producono l’ansia non nevrotica (ansia per l’interrogazione, ansia per un esame universitario, ansia per un concorso, ansia per la risposta di un esame clinico, ansia per la salute compromessa di un proprio parente, ansia per una risposta in amore, ansia d’abbandono, ansia durante una separazione coniugale ecc.).

## **PANICO**

Quando non ci si confronta sui motivi dell’ansia (ciò vale sia per la “normalità” che per la “patologia”) non si riesce a gestirla e l’ansia potrebbe facilmente tramutarsi in angoscia e panico mettendo a soqquadro le funzionalità psichiche (black-out emotivo-cerebrale) come insegnano molto bene gli attacchi di panico.

----

Ritornando al nostro dannato corona-virus, abbiamo sia la “paura del contagio”, perché il pericolo è scientificamente oggettivo, sia “l’ansia del contagio”, perché questo nemico è invisibile. Forse per la prima volta, si è creata una situazione terribile

e paradossale in cui paura e ansia vanno a braccetto: avere l'ansia costante per qualcosa che mette paura costantemente. Al tempo della guerra, quando i bombardamenti cessavano cessava anche la paura, anche se si poteva avere l'ansia di quando sarebbero ritornati), ma le due cose non erano mai contemporaneamente presenti!

## **I MODI SBAGLIATI PER AFFRONTARE L'ANSIA-PAURA DEL CORONA-VIRUS**

Sono due i modi sbagliati per affrontare tale situazione

### **1) NEGAZIONE**

Negare tutto alla radice con argomenti del tipo: è tutta una montatura per destabilizzare l'economia mondiale; il corona-virus è come l'influenza che causa migliaia di morti ogni anno; a me non mi prende perché sono giovane; non rinuncio alla mia libertà individuale ecc. In tal senso attenzione alle fake-news o alle deliranti dichiarazioni di personaggi che, purtroppo, hanno una certa risonanza sui social-media, rivendicando il diritto alla libertà personale o negando la veridicità dell'informazione scientifica da fonti autorevoli. E' il caso di tanti ciarlatani e millantatori, che danno dei visionari a tutti. Questa posizione negazionista intenderebbe esorcizzare la gravità del problema e con essa la paura e l'ansia umane

### **2) PANICO**

Come abbiamo detto farsi prendere dall'angoscia e dal panico significa non soltanto non prendere le giuste contromisure dettate da paura e ansia, ma finire in comportamenti irrazionali, inutili e il più delle volte lesivi della propria e altrui salute fisica e mentale

## **I MODI GIUSTI PER AFFRONTARE L'ANSIA-PAURA DEL CORONA-VIRUS**

Ormai saprete a memoria e molto bene quali sono i giusti comportamenti da adottare anche per tenere in ordine il proprio assetto mentale. Non sto qui a ripeterli. L'unica raccomandazione è affidarsi a fonti autorevoli e accreditate,

non esagerare con i social e non ascoltare solo programmi sul corona-virus. Finora abbiamo affrontato la tematica dell'ansia in relazione alla paura del contagio, ma c'è un'altra fonte d'ansia che deriva dal fatto di essere barricati in casa, come se fossimo agli arresti domiciliari.

## **AGLI ARRESTI DOMICILIARI**

L'essere segregati dentro le quattro mura domestiche genera altra ansia oltre quella del contagio. Ne ho individuato perlomeno tre (ma sicuramente ce ne saranno anche altre). 1) L'ANSIA DEL FUTURO: quanto durerà?.....fin quando dovremo stare agli arresti domiciliari?.....e poi come sarà il futuro?.....quando usciremo dalla caverna ( Platone docet!) come sarà il mondo?....sarà un mondo completamente trasformato!? Nessuno ha la risposta certa (nemmeno io!), per questo nel futuro vediamo solo una nuvola nera decifrabile solo con l'ansia; 2) LA DISTANZA-LONTANANZA: immaginate una coppia di fidanzati che non si possono frequentare, magari prossimi al matrimonio, o parenti stretti come genitori e figli che abitano in case diverse o anche semplici amici di vecchia data. Sì!...certo! il canale virtuale sopperisce al meglio delle sue possibilità ma il rovescio della medaglia è che proprio il suo uso ci ritorna come violazione della nostra libertà individuale; 3) LA NOIA. Questa è forse quella componente ansiosa più insidiosa, perché la noia può facilmente ritramutarsi in ansia su come organizzare la propria vita dentro le quattro mura domestiche.

## **I RIMEDI ALL'ANSIA DI SEGREGAZIONE DOMICILIARE**

Bisogna riuscire ad riorganizzare la propria vita.....non c'è dubbio! Partiamo da quello che non si dovrebbe fare: ruminare e crogiolarsi nella noia e nell'apatia; atteggiamento che può sviluppare sintomi di malessere ipocondriaco, psicosomatico, stress o dar luogo a comportamenti di fuga verso piaceri orali che gradualmente diventano droghe intossicanti: eccesso di cibo, fumo, alcol. Tale raccomandazione si rivolge particolarmente verso quei soggetti che già accusavano dei disagi psicologici pregressi. Al contrario, cominciamo a vedere ciò che innanzitutto può mantenere in buona salute il corpo: fare ginnastica quotidiana, sport per chi ha dei macchinari a casa, correre nei parchi ( mantenendo le distanze, non tutti i parchi sono stati chiusi). Per quello che riguarda la ginnastica della mente, certamente avete le vostre belle lezioni con

i vostri professori, i compiti assegnati ecc. e questo è già molto! Ma credo che non basti per organizzare la vostra giornata fatta di 24h/24h dentro casa. Vi dico una cosa: Quante volte vi siete chieste “ Ah!.....se non avessi la scuola!...potrei fare questo e quest'altro, ma non ho mai tempo!”. Beh!...adesso il tempo ce ne avete abbastanza! Ricominciate a tirar fuori i sogni nel cassetto. I miei suggerimenti , lungi dall'essere indicazioni prescrittive, intendono fornirvi semplicemente lo “spunto mentale” per diventare più creativi e resilienti: leggere quei libri extra-scolastici che, impazientemente, vi aspettano da tempo nella libreria; vedere film in inglese per migliorare la lingua straniera; e ancora: riordinare finalmente in un album tutte quelle fotografie sparse che non sapete nemmeno più dove stanno....è poi così banale!?!; sistemare il vostro guardaroba che sembra un campo di battaglia per buona pace di vostra madre....è poi così banale!?!; fare qualche lavoretto pratico-manuale.....è poi così banale!?!.....riuscire finalmente ad intavolare quel discorso che vi sta tanto cuore ma che non siete mai riuscite a dire a vostra madre, padre, fratello o sorella....è poi così banale!?!; e.... altro ancora. Questo è il momento giusto! Il momento in cui tutti noi italiani dobbiamo far battere i nostri cuori l'uno per l'altro!

W L'ITALIA!