

Il parere dello psicoterapeuta: noi, il tempo e la quarantena

Data: Invalid Date | Autore: Carlo Talarico



CATANZARO 29 MAR - Quello che stiamo affrontando è un evento critico paranormativo, imprevedibile, che prevede una riorganizzazione e richiede una modifica dei compiti di sviluppo di un'intera società (legami, ruoli, relazioni, distanze interpersonali). Questa CRISI, dal greco KRISIS che significa scelta, può però anche rappresentare un'opportunità di cambiamento. Einstein diceva: "La crisi è la migliore benedizione che può arrivare a persone e Paesi, perché la crisi porta progresso. La creatività nasce dalle difficoltà nello stesso modo che il giorno nasce dalla notte oscura."

Possiamo allora considerare questo periodo come quello della semina, investire in formazione e riflessioni. Il vantaggio di questo periodo può essere infatti il confronto con sé stessi. Questa fase riflessiva può essere foriera di nuove consapevolezze, nuove scelte, nuovi orizzonti. Può essere un tempo per valorizzare la famiglia, dedicandole più ascolto e più attenzioni.

A livello individuale è importante darsi una nuova routine quotidiana, obiettivi da svolgere in casa, mantenere la cura del proprio corpo, evitando anche di invertire i ritmi sonno-veglia. È utile stare connessi con le persone importanti per noi. Chi deve lavorare da casa in smart-working non dovrebbe eccedere con le ore di lavoro, rischiando di entrare in burn-out. E' anche utile tenersi informati sulla situazione attuale evitando un'eccessiva sovraesposizione a programmi che trattano la pandemia, ciò che potrebbe aumentare preoccupazioni e angosce. Soprattutto, poi, è vietato lamentarsi. Lamentarsi di continuo e impegnare tempo ed energie cercando il capro espiatorio di turno non fa affatto bene alla crescita delle nostre comunità, chi si lamenta contribuisce attivamente ad alimentare il clima di negatività che già pervade le nostre città.

Non possiamo attivare alcuna trasformazione positiva se continuiamo a riempire la nostra testa di parole debilitanti che attivano stati d'animo negativi. Dobbiamo infatti sapere che le parole che usiamo influenzano i nostri pensieri, se vogliamo modificare il nostro stato d'animo, pertanto, dobbiamo modificare il nostro linguaggio. Il parlare a noi stessi è infatti una delle nostre attività più influenti che, agendo sui nostri pensieri, agiscono sul comportamento. Lamentarsi non è affatto utile perché mantiene l'attenzione sul problema e non sulla soluzione. Non libera dalle emozioni negative, anzi, le riporta di continuo alla mente. Ciò su cui ci focalizziamo diventa la nostra realtà. Inoltre, recenti ricerche condotte alla Stanford University, evidenziano che le onde magnetiche caratteristiche delle lamentele spengono i neuroni dell'ippocampo, preposti tra l'altro alla risoluzione dei problemi. Le persone che invece scelgono di trasformare la crisi in opportunità attivano uno sviluppo positivo del cervello che aiuta a trovare soluzioni adeguate. Il cervello si modifica in base a come lo usiamo, siamo noi gli architetti del nostro cervello.

Infine, va sottolineato che di per sé la quarantena non ha il potere di sviluppare psicopatologie, ma può innescare processi psichici che vanno a slatentizzare vulnerabilità psicologiche preesistenti. L'impatto psicologico, diverso per ogni individuo in base alla sua resilienza e alle sue risorse personali e sociali, varia da problemi di ansia a disturbi del sonno o disregolazione alimentare, fino alla depressione. Nei mesi successivi a questa esperienza, si può addirittura configurare un Disturbo Post Traumatico da Stress (PTSD). Dobbiamo allora cercare modi nuovi di fronteggiare le cose, utilizzare parole che portano stati d'animo positivi, ottimizzare ciò che abbiamo, spostare le energie dal lamento alle proposte. A noi terapeuti il compito di capire se la storia che il paziente racconta è l'unica possibile o, se è invece possibile raccontarla in maniera diversa, di un altro colore. Cambiare prospettiva, questa è forse la grande sfida di questo Covid-19.

Elena Aiello

Psicologa - Psicoterapeuta

Seguici anche su Facebook

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/il-parere-dello-psicoterapeuta-noi-il-tempo-e-la-quarantena/120097>