

MalpensaNews

Coronavirus, le due facce della medaglia: solitudine e “socialità forzata”

Nicole Erbeti · Wednesday, March 11th, 2020

Il **Coronavirus** e i recenti provvedimenti presi dal governo italiano ci stanno costringendo a vivere un’esperienza mai provata prima: rinunciare alle relazioni con il mondo esterno e a tutta la dimensione “corporale” con cui gli uomini esplorano molti aspetti della loro vita. Non è facile se si pensa che tutta la società moderna ha le sue radici nel **sensismo**.

«In questo preciso momento storico, avere un supporto psicologico e uno spazio dove condividere le proprie riflessioni», spiega la psicologa dell’età evolutiva **Janice Romito** che esercita nello studio di via Maspero a **Somma Lombardo**, «è importante per contenere le proprie preoccupazioni».

Le persone ansiogene in questo periodo sono tra le categorie sicuramente più deboli e influenzabili, come tutelarle? «Soprattutto loro devono avere **un approccio alle notizie verificate, controllando le fonti**; per calmare le ansie, poi, bisogna fornire loro delle indicazioni di un aspetto protettivo, rispettandole di più. Infine, gli **amici e i parenti – seppur lontani – costituiscono un punto di riferimento importante**: li si può chiamare per sentirsi meno soli». In più, Romito precisa come sia centrale rimanere **ancorati alla realtà**. «Quelli che soffrono di disturbi d’ansia, depressivi o di ipocondria stanno molto male in questo periodo e hanno bisogno di supporto», continua la dottoressa **Cristina Morelli**, specializzata in patologie (anche lei lavora in via Maspero), «alcuni di loro, però, possono sorprendere perché, già abituati a questo stato, attivano delle risorse e affrontano al meglio questo periodo». «Un supporto è utile a chiunque perché l’ansia si respira nell’aria in questi momenti».

La maggior parte degli italiani ora è costretta a casa, in **una sorta di esilio relazionale, connesso agli altri e al mondo solo grazie a internet** e ai social. «Ci sono maniere diverse per affrontare questa solitudine imposta dall’alto e molto dipende dalla personalità di ciascuno. C’è chi vive la solitudine più facilmente e riesce ad occupare tutto il tempo tra studio, lettura, film e ricette di cucina, mentre altri reggono meno questo impedimento e potrebbero anche avere dei crolli psicologici».

Oltre alla **solitudine**, c’è un’altra dimensione relazionale che il coronavirus ci ha imposto, riflette la psicologa, ovvero la **socialità “forzata”**: «Nella normalità non abbiamo una vita così sociale: andiamo al lavoro, interagiamo con i nostri colleghi e gli amici, che sono pezzi della socialità esterna da cui poi ci stacciamo quando torniamo a casa. Ma ora è diverso, siamo a casa tutto il giorno». Infatti, molte famiglie che prima si riunivano solo a cena, ora sono costrette a condividere

lo spazio casalingo tutto il giorno: madri e padri si trovano ad avere a che fare con bambini a casa dal nido o dalla scuola primaria senza lo “stacco” delle attività sportive o sociali, oppure hanno a che fare con dei figli in piena adolescenza. «Si tratta di **una vera e propria immersione nella vita familiare cui non siamo abituati**. Forse al tempo dei nostri nonni e bisnonni, con il contorno del cortile, si viveva così a stretto contatto, ma con un modo diverso di gestire il tempo dei bambini, più autonomi, per i quali non ci si doveva sempre ingegnare per “riempire il tempo”».

Questo tempo “regalato” può essere sfruttato bene per parlare veramente con i propri figli, o per immergersi nei loro giochi infantili da cui spesso si sfugge perché si è distratti da altro. Si può

E se il clima in famiglia si inasprisce? «Se il clima è teso e ci si innervosisce si può disinnescare uscendo a fare una breve passeggiata (che si può fare), per cambiare aria e respirare un po’. In questa situazione viene richiesta grande pazienza da parte di tutti per sostenere la situazione, perché si tratta di un momento senza precedenti».

This entry was posted on Wednesday, March 11th, 2020 at 6:52 pm and is filed under [Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.