

Gli effetti psicologici della pandemia, aumentate le richieste di aiuto. INTERVISTA

La dottoressa Giancarla Tisselli: «Chiudersi in casa e comunicare solo via computer è un fenomeno che non riguarda più solo i giovani. Il perdurare delle limitazioni ha fatto anche aumentare le violenze domestiche»



□

31 Gennaio 2022 La pandemia da Covid-19, che dura ormai da più di due anni, ha avuto un impatto importante sulla salute, non solo fisica, ma anche mentale delle persone, dai più giovani agli adulti. A incidere, oltre al comprensibile timore di contrarre la malattia, il peso crescente delle misure di prevenzione e contenimento del virus, che hanno inevitabilmente comportato limitazioni alla libertà personale, soprattutto alla sfera privata e alle attività più rivolte al divertimento.

A parlarne è la psicologa, pedagoga e psicoterapeuta ravennate Giancarla Tisselli, fondatrice otto anni fa di "Psicologia urbana creativa" che ha messo a punto il metodo "Io mi sento" per imparare a gestire l'aggressività e la conflittualità, nonché autrice del libro fresco di stampa "Dalla rabbia alla gentilezza" (Mimesis).

Dottoressa Tisselli, chi ha resistito meglio al malumore, in alcuni casi sfociato in aumento delle criticità e della depressione, causato dal profondo cambiamento dei rapporti interpersonali?

«Senza dubbio le persone che hanno saputo sviluppare un atteggiamento positivo, che hanno dimostrato una maggiore capacità di adattarsi alla nuova situazione che si potrebbe riassumere in "resilienza". Chi è riuscito a concentrarsi non su ciò che manca, ma su quello che è ancora possibile fare, inserendo spazi per la creatività e per piccoli diversivi nella propria quotidianità, sta meglio».

Può fare qualche esempio e spiegare perché è così importante gratificarsi?

«Penso a una passeggiata, a un maggiore contatto con la natura come fare del giardinaggio, e a tutti quei passatempi creativi che portano ad ascoltarsi e a guardare dentro se stessi quali scrivere i propri sogni oppure racconti inventati, disegnare, dipingere o realizzare video.

Può rivelarsi prezioso anche appassionarsi a film e serie tv che aiutano a distrarsi e a non pensare sempre ai pesi della routine della nostra vita quotidiana, alleggerendosi quindi guardando altre vite. Anche se è un diversivo che ci lascia un po' passivi, fa bene. Ottimo è anche confrontarsi con i propri cari e, in definitiva, a tutto ciò che ci regala sollievo. I piaceri sono importanti per bilanciare il peso dei doveri».

È corretto dire che i giovani abbiano sofferto di più degli adulti per le restrizioni?

«Sì, perché i bambini hanno bisogno di relazioni e soprattutto gli adolescenti di uscire, divertirsi e andare alla scoperta del mondo. Anche se l'utilizzo dei social ha in parte compensato, è difficile però restare a lungo senza feste e vita sociale per conoscere persone nuove. Non a caso il governo ha stanziato fondi per un "bonus psicologico" rivolto ad adolescenti e malati oncologici che, purtroppo, noi psicologi speravamo fosse esteso a tutti».

Mantenere aperte le scuole, malgrado l'ultima pesante ondata, è stata una scelta giusta?

«Sì, perché è lì che si rinforzano maggiormente le relazioni e i confronti fra ragazzi, fondamentali per la crescita e per la costruzione dell'identità. Qualche contagio c'è stato inevitabilmente, ma in gran parte dei casi le situazioni sono state gestibili».

Il Covid-19 ha peggiorato l'isolamento sociale di cui già da tempo si parlava?

«Sì, soprattutto quello dei più giovani, infatti è in aumento la tendenza al ritiro sociale che si può trasformare anche in patologia: i cosiddetti "hikikomori" che si chiudono in casa e comunicano con gli altri solo mediante il computer. Questa patologia sta prendendo piede anche fra gli uomini adulti e le donne che hanno perso il lavoro e avrebbero bisogno di un supporto psicologico per superare blocchi psicologici e paure e per riprendere in mano la loro vita».

Anche gli stati di ansia e panico sono cresciuti...

«Purtroppo sì. Sono generati da ingorghi emotivi, ma si possono superare se ci si mette in gioco e si impara a esprimere in libertà ciò che si ha dentro, come rabbia, paura e nervosismo che dietro nascondono altri sentimenti e desideri, come ad esempio il bisogno di essere ascoltati, valorizzati, riconosciuti e lodati, avere spazio per la propria creatività e per l'espressione dei propri talenti».

Dal punto di vista della conflittualità familiare, è vero che in quest'ultima ondata è andata molto peggio che durante le prime?

«Sì. Durante il primo lockdown si era riscoperta la voglia di stare e fare qualcosa insieme in casa, come cucinare, giocare. Poi però, il perdurare delle limitazioni, ha provocato un abbassamento dell'umore delle persone. Inevitabile il riaffiorare di vecchie logiche e malcontento che a volte si è espresso con un aumento della violenza domestica.

Così, sono aumentate le richieste ai centri antiviolenza e quelle di aiuto psicologico. Io stessa, per la prima volta, ho dovuto inviare a colleghi nuovi pazienti perché non ero più in grado di rispondere a tutte le richieste».

Con il distanziamento imposto dal Coronavirus, si sono affermate le terapie online. Può parlarne?

«Per evitare i contagi, non potendo interrompere le terapie, si è ricorsi a incontri online tramite videochiamate, per chi preferisce mantenere un contatto visivo, o a sedute telefoniche. Queste ultime hanno rappresentato e rappresenteranno una grande risorsa, considerando che molti pazienti riescono ad aprirsi e a raggiungere un livello di concentrazione su se stessi e di profondità più facilmente senza immagini che distraggono».

Una curiosità: la questione vaccino è stata un'occasione di ulteriore conflitto in famiglia?

«Sì, in quanto a volte nelle famiglie i due partner si trovano con opinioni diverse rispetto al vaccino e facilmente vanno nella direzione di demonizzare chi non la pensa nello stesso modo. Diventare prevenuti verso l'altro, comporta poi un abbassamento della stima.

A livello psicologico molto spesso poi, dietro il rifiuto del vaccino, c'è simbolicamente una sfiducia verso qualsiasi forma di autorità, di tipo politico o medico, a sua volta generata da un conflitto inconscio con la figura paterna. Si tratta quindi di una ribellione quasi adolescenziale verso un padre-padrone che, secondo questo tipo di persone, impone divieti non per proteggere ma per il puro piacere di comandare.

Questa apparente sottomissione conferisce un senso di mancanza di libertà che irrita e deprime. Non prendere di petto questi vissuti interiori aiuta l'accettazione dei diversi modi di essere e aumenta la comprensione».

r.b. □