

COME CI PUO' CAMBIARE LA QUARANTENA

Luciano Rispoli

Maggio 2020

Nel rivedere gli amici, nel guardare i loro volti e le loro sembianze, mi accorgo che qualcosa è cambiato in loro. Non è ancora terminata l'attenzione per il contagio, non è ancora finito completamente il confinamento (anche se oggi le maglie della restrizione si sono allargate) ma i cambiamenti già si possono notare.

In fondo sono passati solo due mesi dal lockdown: cosa può succedere in un tempo che in relazione alla nostra vita è veramente molto breve?

Quello che colpisce e che traspare è la stanchezza e l'affaticamento. Ma come mai? In quarantena siamo rimasti quasi sempre a casa tranne le uscite per le spese alimentari o per qualche ragione di salute. Ci sono fondamentalmente alcune cause principali di questa stanchezza. Vediamole.

Il primo punto riguarda più in generale cosa accade quando a persona è in uno stato di stress più o meno cronico. Sappiamo oramai molto bene che la pausa dal lavoro o dalle attività quotidiane non dà sollievo, anzi può aggravare i malesseri dovuti alla condizione di esaurimento dell'organismo (lo stress negativo, quello cronico). Un chiaro esempio è il famoso "mal di testa della domenica". Quando non siamo impegnati nella attività lavorativa le alterazioni delle Funzioni psico-corporee (dovute appunto allo stato di stress negativo) producono disturbi in modo più intenso. Applicarsi a risolvere problemi, a svolgere i compiti da affrontare, impegna la persona e le sue risorse, e quindi mette in secondo piano gli effetti negativi dei disfunzionamenti da stress. Ma lo stato di stress cronico è sempre là. E i malesseri che produce si fanno sentire di più proprio quando non c'è qualcosa di impegnativo da fare. Riposarsi è molto difficile. Il mal di testa è una conseguenza di alterazioni Funzionali che caratterizzano lo stress: una tensione muscolare intensa che non lascia e che può interessare facilmente spalle e collo, una ipertensione permanente che genera sovraccarico nella parte alta del corpo (la testa), la presenza degli ormoni dello stress quali il cortisolo.

Nella situazione di quarantena c'è uno stato di stress diffuso che colpisce un po' tutti, una tensione costante dovuta al pericolo reale, ma anche e molto dal bombardamento di notizie preoccupanti e ansiogene. Ma non c'è una vera e propria azione da poter svolgere; è come se fosse una vacanza forzata, una *domenica* continuativa. Ne è una prova il disorientamento generale proprio sulle

giornate, una difficoltà a ricordarsi se si è nel sabato, nella domenica o nel lunedì. O nelle altre giornate della settimana. Molte persone si sono confuse sui giorni della settimana. Dunque, valgono gli stessi meccanismi che abbiamo descritto sopra: emergono disturbi che altrimenti sono assorbiti dall'attività, e la stanchezza è uno dei più conosciuti disturbi dovuti allo stress.

Ma il punto è anche un altro: le persone chiuse in isolamento non si sono "riposate" ma si sono messe a fare molte cose come a cercare di combattere quel senso di smarrimento che crea l'inazione e a cui non siamo abituati! Siamo in una società comunque iperattiva e frenetica: lo star fermi, oziosi, godersi il dolce far niente, lo abbiamo perso, non lo conosciamo quasi più. Ma in questo darsi a fare cose (pulizia della casa, mettere in ordine oggetti, ecc.), a volte anche ossessivamente, c'è chiaramente un'ulteriore causa dello stancarsi: Paradossalmente le persone si sono stancate di più. Molti riferivano di percepire di avere addirittura meno tempo rispetto a prima.

Ora speriamo che il virus ci abbia lasciato almeno qualcosa di buono, il desiderio di correre di meno, di fermarsi, di stare di più con le proprie sensazioni e con quelle che ci arrivano dalla natura, da un ambiente sano. Quasi tutti hanno apprezzato il silenzio per la quasi totale chiusura del traffico nelle città, un silenzio in cui emergevano i suoni della natura (vento, volare degli uccelli, suoni degli animali, voci delle persone...).

Ma c'è un'altra ragione molto importante per questo affaticamento da isolamento, una ragione che troppo spesso dimentichiamo, e che la società della velocità tende a sommergere. Gli esseri umani sono animali da branco, animali da società, come quasi tutti i mammiferi. Le altre persone sono per noi indispensabili, dobbiamo immergerci nelle relazioni, specie quelle affettive. Ma immergerci non è soltanto "parlare". I cuccioli umani sono immersi nell'odore dei genitori, nel contatto pelle-pelle, negli abbracci stretti, nelle carezze. E questo – come ben sappiamo – vale anche per molti altri cuccioli animali.

Noi usciamo provati dall'isolamento, proprio per una mancanza di contatto sociale vero, a tutto tondo. Le chiamate (a volte non a caso lunghe e interminabili) non sono la stessa cosa, non possono sopperire al vero contatto che è soprattutto fisico. Dobbiamo ricordarci che l'uomo è un essere tribale, e che la tribù è fatta di suoni, di odori, di abbracci, di forza, di tenerezza, di danze, di rituali. Tutto molto fisico.

Abbiamo fatto fatica a non avere tutto questo, anche se solo per due mesi (ma la prospettiva è che ci mancherà il vero contatto ancora per molto). Abbiamo resistito, chi meglio e chi peggio, a seconda delle risorse interne di ciascuno, della propria *Consistenza*, della *Autonomia* (la capacità di stare con

se stessi), della *Calma*, del sapere godersi lo *Stare* senza doversi per forza iper-attivare, della capacità di avere un *Controllo morbido* che non ci trascini verso quello ossessivo.

E dunque, questi *Funzionamenti di fondo* sono fondamentali per la salute e il benessere, così come il *Contatto* pieno e intenso. La psicologia Funzionale li ha individuati e studiati: ora li conosciamo bene e sappiamo anche come aiutarli.

Ma l'importante sarebbe che si facesse un intervento di prevenzione, per poter affrontare meglio emergenze presenti e future. Una volta che sappiamo su cosa agire, e conosciamo le tecniche che intervengono e rafforzano quei Funzionamenti di fondo che abbiamo citato (intervendendo sull'intero complesso mente-corpo), progettare una efficace attività di prevenzione non è difficile. Si può agire sia sulle famiglie che sulla scuola, organizzando sia momenti di informazione e sostegno ai genitori, sia dei piacevoli ma molto utili Laboratori per bambine e bambini all'interno dell'attività scolastica.

Teoria,. Metodologie, Tecniche ci sono: devono soltanto avere il via libera per poter essere applicate.

Nel frattempo ci auguriamo che questa emergenza virus ci abbia fatto comprendere finalmente l'importanza del contatto fisico intenso, dell'abbraccio, delle coccole, i cui effetti positivi e fondamentali sono sottolineati sempre di più dalle varie discipline scientifiche. Ci auguriamo anche che insieme alla consapevolezza si sia risvegliato in noi il profondo desiderio di questo contatto nutritivo.