

Gli effetti a lungo termine legati all'emergenza Covid-19 e Funzionamenti pregressi alterati. L'intervento psicologico di tipo Funzionale.

Rosa Iannone Psicologa Psicoterapeuta Funzionale (Docente e Respons. allievi Sc. Eur. Psicoterapia Funzionale sede Napoli)

Dallo stress e suoi correlati alla patologia: i rischi dovuti alla paura e all'isolamento sociale.

Una società globalizzata come la nostra, in cui gli scambi hanno assunto rilevanza planetaria, viene messa a soqquadro da un nemico piccolo, invisibile e sconosciuto.

Questo è uno stress elevato e collettivo dove il timore è quello di soccombere proprio sulla base del principio della sopravvivenza, la relazionalità, che sembra minacciata e lesa. La reazione più diffusa è la paura, e anche se di base essa ha funzione protettiva, una paura che tiene alti i livelli di arousal perde la sua funzione. Questo tempo di coronavirus ha alimentato una "paura a scossa continua", un movimento tellurico che produce percezione di vulnerabilità e costituisce la base per una condizione di ansia e allarme che si cronicizza; condizione che "invita" ad attivare cronicamente il Funzionamento del Controllo senza poterlo più disattivare, senza poter passare dal controllo sano e momentaneo a momenti di allentamento, di pausa, di disattivazione.

Tra le conseguenze causate dal coronavirus e dalle misure atte ad arginare i contagi si presume che i problemi di salute mentale a breve e a lungo termine potrebbero rappresentare un'urgenza anche peggiore del virus stesso, con molta probabilità assisteremo ad una emergenza psicologica, ad un virus psicologico.

Gli elementi, le dinamiche, e soprattutto i Funzionamenti interni da considerare da parte nostra, psicologi, operatori della salute psicofisica sono svariati e aprono svariati scenari.

Come psicoterapeuta Funzionale mi chiedo come poter offrire aiuto: noi lavoriamo sui Funzionamenti di fondo della persona non solo sul vissuto o sul sintomo ma sulle sue radici e quindi la mia risposta è quella di "esserci", come presenza contentiva, tranquillizzante. In prima analisi, quindi, un aiuto sulla Protezione: perché uno dei Funzionamenti che vacilla è quello dell'Essere tenuti con sfumatura protettiva. In una condizione di pandemia si attivano paure arcaiche come quella del buio, dell'estraneo. Come il bambino che teme scenari catastrofici il bisogno di fondo è essere protetti: chi è questo virus che si nasconde nel buio? Accade che talvolta ha paura anche il genitore ma fornisce al suo bambino strategie tranquillizzanti, non false, non fantastiche, egli stesso attiva dentro di sé risorse di protezione, di accudimento che svolgono funzione protettiva per la prole. E così in una situazione emergenziale, dove il pericolo è strisciante, nella quale è difficile individuare correttamente cause e predisporre rimedi adeguati, lo psicologo, lo psicoterapeuta deve cercare di produrre una condizione di maternage protettivo. Per effetto di un perdurare nel tempo di questa situazione la paura può debordare e divenire patologica, sfociare in ansia, panico e correlati, può evolvere in paura dell'altro e dar luogo a condotte di isolamento. Gli effetti da deprivazione sociale prolungata potrebbero generare forme psicopatologiche anche molto serie come il Disturbo da Stress Post Traumatico.

Dobbiamo inoltre tener conto della complessità dei rapporti tra stress, emozioni e reazioni immunitarie. Il sistema immunitario umano è particolarmente sensibile a stimoli stressanti di natura emozionale. Esso, collegato con il snv e il sistema endocrino, ha compiti difensivi ed è anche un sistema relazionale. Da più riscontri scientifici si è chiarito lo stretto collegamento tra stress cronico e inefficienza del sistema immunitario e la letteratura clinica è vastissima sul rapporto etiopatogenico tra stress emozionale e malattia. Lo stress prolungato sensibilizza la risposta dell'asse HPA a IL-1 β , deprime la risposta immunitaria e innalza i livelli plasmatici degli ormoni dello stress (cortisolo, GH, prolattina). Le risposte infiammatorie contribuiscono al danno cellulare a le citochine proinfiammatorie, infatti, sono implicate nella genesi delle patologie, anche di depressione e ansia. Questi cenni evidenziano come sia assolutamente fondamentale intervenire in qualche modo

ad interrompere la risposta infiammatoria. Medicina, psicologia, neuroscienze, hanno chiarito che la persona è una unità inscindibile e integrata; e questa è la concezione fondante alla base del Neo-Funzionalismo.

Oggi si parla di discipline multiple, che cercano di mettere insieme vari punti di vista, come, ad esempio, la psico-neuro-endocrino-immunologia. Tale tematica viene affrontata dal Neo Funzionalismo con lo studio dei Sistemi integrati dell'organismo (L. Rispoli); i Sistemi dell'organismo sono interconnessi e profondamente integrati sin dalla nascita, come dimostrano le nuove conoscenze sul neonato e anche quelle relative al periodo prenatale, così come gli studi sulle relazioni mente-corpo non lasciano più spazio a separatismi. A livello operativo ne consegue che il Neo Funzionalismo agisce con le sue tecniche psicocorporee su tutti i livelli e piani dell'organismo. La terapia Funzionale utilizza ad esempio la respirazione diaframmatica, nucleo centrale del lavoro Funzionale, e gli effetti di essa oltre che produrre nell'organismo sensazioni di allentamento del dolore, di piacevolezza, di benessere, incide positivamente sui neurotrasmettitori ed ormoni. Vengono inoltre utilizzate tecniche che hanno lo scopo di allentare la muscolatura, che negli stati di paura diviene cronicamente tesa e così si va ad agire sul Funzionamento del Lasciare, del disattivare l'allarme e sull'Allentare il controllo.

Carenze e alterazioni dei *Funzionamenti di fondo* producono disagi e sono alla base di malattie fisiche e psichiche: si ammala l'intero organismo ed è ciò che ho cercato di osservare e trattare anche in questa situazione emergenziale.

Distanza sociale: se diventa assuefazione?

Afferma il Neo Funzionalismo con i suoi studi, osservazioni e ricerche che l'individuo nasce con capacità relazionali disponibili e durante l'infanzia esperisce esperienze basilari di relazione con l'ambiente; è ovvio, quindi che la matrice profonda dell'essere umano è relazionale. Come contraddizione alla relazionalità innata e basilare per la vita oggi ci viene prescritto il distanziamento sociale a causa del covid-19. Stiamo vivendo quindi un paradosso: per continuare ad esistere dobbiamo fare a meno di ciò che in fondo ci caratterizza.

Un circolo vizioso ci attanaglia: la paura di contrarre il virus e il conseguente distanziamento, queste sono possibili condizioni di stress cronico, che potrebbero peggiorare le condizioni del nostro sistema immunitario e renderci più vulnerabili anche allo stesso coronavirus.

L'OMS dichiara la solitudine come malattia del nostro tempo. In linea con questa posizione sono i risultati di una metanalisi (Holt-Lustand, Smith e Layton 2010), che rivelano come la mancanza di relazioni sociali sia un fattore di rischio importante sulla mortalità. Studi evidenziano che una connessione diretta tra solitudine e morte prematura.

O. Winfrey, che si interessa di tendenze e di bisogni, qualche anno fa appoggiò un'iniziativa salutista che si chiamava "Just say hello": ti basta salutarmi, dirmi ciao, non ignorarmi, la solitudine si può sconfiggere anche con due parole scambiate mentre stai in fila alla cassa del supermercato.

Il senso di solitudine stava già diventando un'epidemia prima del tempo di covid-19 con relazioni sociali che si stanno plasmando ai social, al virtuale, tanto da generare nuove figure di business come gli influencer. In correlazione si evidenzia lo sviluppo di patologie psicofisiche. Diversi studi PNEI affermano che uno strumento di cura fondamentale che "disinfiamma" è la relazione tra esseri umani. Siamo di fronte ad una grande contraddizione e bisogna intervenire sul sistema Sé in maniera profonda, sui suoi Funzionamenti alla base dei sintomi.

Osservare e intervenire in ottica Funzionale

Quali saranno gli effetti sociali della pandemia? Se la paura portasse ad una abitudine al distanziamento dagli altri? Esiste il rischio post pandemia che si instauri una maggiore tensione relazionale, maggiore diffidenza, maggiore preoccupazione su ogni forma di contatto corporeo con ovvie conseguenze. Come possiamo prospettarci la qualità delle relazioni sociali? Le persone rinunceranno all'abbraccio o alla mano sulla spalla che produce emozioni e ormoni di benessere, che

ci rende parte di una comunità, che porta sollievo nei momenti di sconforto e che preserva i Funzionamenti del Contatto, della Condivisione, della Tenerezza e Necessità dell'altro?

Questo microscopico nemico ha il potere di frammentare e sgretolare certezze ed equilibri probabilmente già precari, reazioni diverse si sviluppano sulla base dello stato dei Funzionamenti di fondo di ciascun individuo; possono emergere disfunzionamenti già corrotti o collassare quelli già deteriorati da esperienze infantili. Già lo sviluppo di tecnologie quali app di messaggistica, social e piattaforme di comunicazioni stavano conducendo ad una distorsione del Funzionamento del Contatto. Andavamo verso il narcisismo del soddisfacimento dei propri bisogni, già si era rarefatta la capacità di Condividere, di avvertire la Necessità dell'altro; si avvertiva già la tendenza verso una dimensione di chiusura, di paura del confronto, il rischio è anche di maggior aggressività. Chiederci se tutto questo possa esasperarsi è di fondamentale importanza per tentare di prevenire ulteriori alterazioni di massa, bisogna intervenire su quei Funzionamenti che più facilmente si potrebbero inquinare ad opera di solitudine e paura.

È facile supporre che chi era già in difficoltà ne risentirà maggiormente. Molto probabilmente le difficoltà relazionali di chi aveva già carenza al Contatto, alla Condivisione, a fare Alleanza, a sentire la Necessità dell'altro, a Fidarsi potranno acuirsi, cioè i Funzionamenti che risultavano già carenti rischiano di diventare ancora più limitati.

Per mettere in atto strategie di aiuto è necessario un'ottica per inquadrare il disagio. A noi psicologi il compito responsabile di essere in grado di comprendere per fronteggiare non solo l'emergenza ma più ancora la cronicità.

Il trattamento deve fondarsi sulla base delle radici del malessere, dobbiamo valutare il funzionamento complessivo non basato né sui sintomi né sui comportamenti, ma sui Funzionamenti, e fornire alle persone in emergenza esperienze correttive e contenitive.

La terapia è concepita, quindi, come direttiva nel senso che il terapeuta non lascia accadere le cose casualmente ma se ne assume completa responsabilità e direzionalità, deve sapere esattamente dove vuole condurre il paziente con l'ausilio di metodi rivolti all'unitarietà della persona, rivolta a tutti i suoi piani e livelli psicocorporei.

Strategie, modalità e setting di aiuto

In momento di emergenza da Covid-19 ho dovuto utilizzare un nuovo setting, quello on line e riadattare alcune modalità e tecniche. Anche lavorando on line ho utilizzato sempre direttrici psicocorporee interconnesse: ad esempio lavorare sui bisogni non staccato dal Funzionamento delle sensazioni che gioca un ruolo fondamentale. Riportare le persone a sentire i sapori del cibo e del vino in modo corretto, riattivare il gusto e il disgusto per la loro funzione originaria di scoperta, conoscenza ed evitamento di ciò che è tossico per il corpo, saper riconoscere e distinguere tra la fame, il desiderio di cibo grasso per motivi di stress, il desiderio di cibo cremoso per gratificazione emotiva, ecc. sono tutti validi modi per aiutare a chiarire le sensazioni corporee profonde, riattivare processi fisiologici e sviluppare nuove modalità di contatto con se stessi.

Un'altra direttrice che ho utilizzato è più direttamente collegata al piano delle posture: il nostro corpo assume posture e attiva movimenti degli arti, del tronco e della testa che sono chiaramente collegati con l'attivazione delle dinamiche di attacco-fuga o con quelle pro-sociali. Lavorare con tecniche Funzionali sui movimenti, sul poter allentare le tensioni, con tecniche psicocorporee specifiche, sgancia queste attivazioni psicocorporee da uno stato elevato di controllo, permette di entrare in contatto con le percezioni interne più reali che permette di sfruttare anche un profondo biofeedback nella regolazione delle emozioni (Sistemi interconnessi).

In questo periodo ho formulato un *canovaccio di aiuto* per rispondere alle esigenze contingenti di distanziamento e anche adottando la modalità on line ho sempre provato a lavorare su tutti i livelli psicocorporei dell'organismo. Come primo aiuto alla persona ho cercato di stimolare i suoi nuclei più sani e adattivi. Quando non si riesce a fronteggiare qualche situazione si può entrare in uno stato di sfida oppure di impotenza. Evolutivamente, come tutti i mammiferi, siamo inclini alla

scoperta e al gioco, ovvero alla sfida costruttiva e giocosa rispetto ai nostri limiti. L'impotenza avviene quando le frustrazioni sono eccessive e pervasive. Ho provato ad aiutare la persona a riscoprire le proprie abilità, evitando valutazioni cognitive fuorvianti e facendo leva su altri piani, attivare, ad esempio i Funzionamenti di creatività e gioco. In questo modo si riattiva la possibilità di sviluppare padronanza, quel sano controllo, morbido, quello stato che oscilla tra l'eccitazione e la calma, tra la sicurezza di poterlo farlo e il piacere di superare il confine.

Andavo, dunque, a valutare alcune capacità che potevano risultare residue o compromesse. Ad esempio quella di Lasciare, disattivare. L'isolamento forzato (la quarantena) provocava nel soggetto un senso di agitazione psicomotoria con movimenti agitati, improvvisi e a scatto, bruschi cambi di posizione, un tipo di respirazione per lo più localizzato nella parte alta del torace? Approfondisco se la persona già prima avvertiva senso della stanchezza fisiologica, se non era abituato a pause e forse tende ad accumulare nel proprio sistema psicofisiologico una quantità di adrenalina non utile e non fruibile per "realizzare azioni" ma nociva per la salute. Valuto se mantiene integra la possibilità di attraversare l'onda dell'agire/pausa che permette di rigenerarsi, di produrre la giusta adrenalina e di bilanciarla con endorfine utili al benessere, la cui azione è simile alla morfina e ad altre sostanze oppiacee aiutano il ciclo sonno-veglia, è un analgesico naturale e pertanto porta ad un innalzamento della soglia del dolore.

Ho proposto occasioni per mettersi in pausa valutando così se era attiva la capacità dello Stare. Se valutavo che il Funzionamento della calma era integro lo tenevo attivo con tecniche idonee e lo utilizzavo come una sorta di ricarica. Suggestivo di prendersi momenti di premura per sé ed ho proposto tecniche di allentamento o immaginazioni guidate di calma.

Valuto se in questo momento di stress indotto dall'ignoto, dalla mancanza delle solite certezze, dalle continue informazioni negative, la persona ha la capacità di riorganizzare le strategie e adattarsi alla situazione con tutti quei Funzionamenti idonei a tal scopo, propongo a tal fine tecniche sulla vitalità e creatività, tecniche di forza calma e anche di buttare via.

Si presenta anche il problema di fronteggiare la noia, che ha messo molti in difficoltà. Si tratta di Funzionamenti di vitalità, di sensazioni, di forza calma, di progettare a lungo termine, di aspettare.

Ho cercato di sostenere la persona a gestire l'inquietudine a non lasciarsi andare alla rassegnazione, portare anche alla riflessione che molti grandi artisti hanno sfruttato questa condizione dell'animo per creare. Come dice il filosofo Pascal "Niente per l'uomo è insopportabile come l'essere in pieno riposo, senza passioni, senza svaghi, senza un'occupazione. Egli avverte allora nullità, abbandono, impotenza, vuoto. E si leveranno dal fondo della sua anima noia, malinconia, afflizione, disperazione."

Quindi tentare con il paziente di riaccendere la speranza, buttarsi nel vivere, sentire di essere vivi perché il rischio di subire tale condizione è anche sviluppare sensi depressivi, implicati i Funzionamenti di progettare, forza calma e vitalità. Li ho aiutati a tenerli attivi.

Valutare e intervenire sulla Capacità di Aspettare, Funzionamento che risulta carente se la persona ha perso la calma profonda se non sa Stare, se nella persona in questione è attivato di routine il tasto del "tutto e subito". Aspettare è un funzionamento importante, significa anche prendersi il tempo di gustare le cose che verranno; il sabato del villaggio mostra come intense sensazioni di benessere sono vissute nell'attesa, più che nel giorno di festa. Saper aspettare significa che un bacio sarà più lento e gustoso di tanti bacini da dispensare a chiunque, un abbraccio produrrà tanta e benefica ossitocina perché si sceglie davvero a chi darlo e da chi riceverlo.

Inoltre fronteggiare ansia, timori, rischio dipende dalla capacità di affidarsi e fidarsi, la base di ogni rapporto umano e la base di una qualsivoglia spiritualità. Valutavo se la persona avvertiva forti paure o avvertiva la sensazione di qualcosa / qualcuno che nel creato poteva proteggerlo? Implicato anche il Funzionamento della Protezione. Se nella nostra infanzia abbiamo fatto scarsa o alterata esperienza di Protezione spesso ci sentiremo smarriti, se invece abbiamo spesso sperimentato quella voce buona che ci dice che le ombre sono più grandi delle cose reali le emozioni di partecipazione saranno coerente con gli accadimenti (congruenza dei piani cognitivo ed emotivo). Nella certezza che torneranno momenti piacevoli è implicato il Funzionamento della continuità positiva per cui si

mantiene la certezza che dopo l'inverno i fiori sbocceranno. Se la persona ha vissuto esperienze di continuità e conserva dentro note indelebili di eventi piacevoli queste impronte positive si propagano lungo tutto il corso della tua vita. Ho lavorato accompagnando con tecniche Funzionali il paziente ai momenti piacevoli della sua vita, un po' come la poesia di Leopardi in cui la vecchierella contemplando il tramonto rivive il piacere della sua giovinezza. Perdendosi un po' nei dettagli del ricordo, la vegliarda è immersa nella rimembranza di un'età lieta e felice della vita. Riscontro con i pazienti che il ricordo ha potenzialità terapeutiche vivificanti e oltre all'utilizzo di tecniche da me condotte, mi è capitato di suggerire ai pazienti, in queste settimane, anche di guardare alcuni film tra cui "Il profumo del mosto selvatico", film che permette alla protagonista di ritrovare radici profonde fatte di tradizioni e affetti lontani, ho suggerito poesie di J. Prevert che suscitano il profumo dei ricordi per riaprire nel paziente momenti di gioia personale.

Con diverse tecniche Funzionali ho lavorato sulla necessità dell'altro, sull'empatia che è fiuto senza parole. Per evitare che nell'impedimento del contatto corporeo la persona potesse avere sensazione di distacco e isolamento ho condotto tecniche di contatto con gli occhi, di messaggio e massaggio con gli occhi anche con l'uso della mascherina. Ho aiutato a stabilire legami non unicamente con il contatto fisico. Ho lavorato sulle sensazioni senza parole con tecniche di rispecchiamento di espressioni tipiche. Ho lavorato sulla capacità anche di chiedere aiuto. Ho usato Immaginazioni guidate sul ritornare indietro nella vita e ritrovare sensazioni in cui si è ricevuto aiuto o conforto.

Indago se la persona mantiene nella vita adulta il gioco anche come attitudine a sdrammatizzare. Esistono correlati psicofisiologici del gioco e della risata: il ritmo del respiro diventa beneficamente eccitato ma senza agitazione, si producono endorfine, dopamina e serotonina e quindi si prova meno dolore sia fisico che psichico, diminuisce rabbia e aggressività, migliora il sonno perché il gioco porta distensione muscolare e l'eccitazione che esso procura è una sorta di scarica delle tensioni accumulate. Il gioco blocca il circuito della rabbia, della tristezza e della paura con effetti positivi sul senso di panico, stimola anche l'autoprotezione e l'autoefficacia ed è contagioso a livello sociale, cioè induce riposte e feedback positivi sociali (si è più apprezzati dagli altri). Provo a stimolare questa capacità suggerendo la visione di un film comico, o ad inventare una barzelletta, o ad ironizzare su un proprio difetto; ma cerco anche di moderare una esasperazione di tale modalità.

Questa un po' in sintesi la mia esperienza di psicoterapeuta Funzionale anche io in quarantena durante 3 mesi di covid-19.

Bibliografia

- Alexander F., Psychoanalysis and Psychotherapy, Norton, New York (1956).*
Besedovsky HO, del Rey A. Immune-neuroendocrine circuits: integrative role of cytokines. Front Neuroendocrinol. (1992)
Casement P. (1990), Spazio e processo psicoanalitico, Cortina, Milano, 1991.
Chikanza IC, Grossman AB. Reciprocal interactions between the neuroendocrine and immune systems during inflammation. Rheum Dis Clin North Am. 2000;26(4):693 - 711.
Chu B, Marwaha K, Ayers D. Physiology, Stress Reaction. In: StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; (2020).
Ferenczi S. (1926), "Controindicazioni della 'tecnica attiva'", in Opere, vol. III, Cortina, Milano, 1992.
Downing JE, Miyan JA. Neural immunoregulation: emerging roles for nerves in immune homeostasis and disease. Immunol Today. 2000.
Hartmann H. (1964), Saggi sulla psicologia dell'io, Boringhieri, Torino, 1976.
Iannone R. (2016) Art. L'onda vitale: la respirazione. Studi del Neo-Funzionalismo sulla centralità della respirazione diaframmatica per il benessere e la salute Rivista Psicopuglia dell'Ordine Psicologi reg. Puglia n. Dic.2016
Iannone R. Art. Il bivio alla radice profonda della salute e del malessere: quello che può portare verso lo stress cronico. Rivista Psicopuglia dell'Ordine Psicologi reg. Puglia

J. Holt-Lunstad , T. B. Smith , J. Bradley Layton. Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review Published: July 27, 2010

Liotti G. La dimensione interpersonale della coscienza Carocci (2005)

Li KX, Loshak H. (1985) Ketamina endovenosa per adulti con depressione resistente al trattamento o disturbo post-traumatico da stress: una rassegna di efficacia clinica, efficacia in termini di costi e linee guida . Ottawa (ON): Agenzia canadese per le droghe e le tecnologie nella salute, 2019.

Morin E., "Le vie della complessità", in Bocchi G., Ceruti M., (a cura di), La sfida della complessità, Feltrinelli, Milano (2007).

Rispoli L. Esperienze di base e sviluppo del sé, 2004. Franco Angeli ed., Milano.

Rispoli L. Il processo terapeutico e le esperienze di base del Sé, articolo 2008.

Rispoli L. Effetti della terapia Funzionale antistress, articolo 2010.

Rispoli L. L'analisi funzionale dello stress. Dalla clinica alla psicologia applicata, 2011. F. Angeli

Rispoli L. Manuale delle tecniche Funzionali (seconda ed. 2011 Edizioni S.E.F s.r.l. Napoli.

Rispoli L. Il corpo in Psicoterapia oggi, 2016. Franco Angeli ed., Milano.