Promosso da:

FEDERCONSUMATORI PIACENZA

APS

In collaborazione con:

EDUCATORI di STRADA

San Francesco S.M. in Gariverto San Pietro Piacenza

Parrocchia S.Lazzaro e S.Vincenzo de'Paoli Piacenza

CONVIVERE NELLA PANDEMIA IMPARANDO A RICONOSCERE LO STRESS ED IL POTERE DELLA RESILIENZA



a cura di
ALBERTO GENZIANI
Educatore e Counselor professionista

INSERTO TEORICO

Realizzato con fondi Ministero sviluppo economico riparto 2020

CONVIVERE NELLA PANDEMIA IMPARANDO A RICONOSCERE LO STRESS ED IL POTERE DELLA RESILIENZA

INDICE

Cos'è lo stress?	4
I meccanismi di funzionamento dello stress	5
La paura	6
Paure e reazioni dovute all'emergenza	11
L'emergenza per la comunità	12
L'emergenza per il singolo	13
Le perdite nella vita	15
La pandemia e il rischio di perdere alcuni bisogni fondamentali	16
Affrontare le perdite generate dalla pandemia	17
Il lutto per la morte di una persona cara	18
Il lutto nel tempo del coronavirus	19
Che cosa è la resilienza?	21
Come favorire la resilienza nei minori?	22

FEDERCONSUMATORI PIACENZA APS

EDUCATORI di STRADA

COS'È LO STRESS?

Dall'inglese "pressione, tensione"

Nel 1440 stress come tensione o pressione fisica. Nel 1800 in riferimento alla fisiopatologia e al concetto di impegno psichico.

Dagli anni '30 come risposta fisiologica agli eventi esterni (stressors) che attiva i meccanismi di adattamento dell'individuo.

Oggi: è una risposta dell'organismo a richieste di modificazione e cambiamento da parte dell'ambiente.



FONTI DI STRESS (Stressors)

SINTOMI DI STRESS INDIVIDUALI E ORGANIZZATIVI

REAZIONE FISIOLOGICA E PSICOLOGICA

EFFETTI NEGATIVI E POSITIVI



EVENTO CRITICO

Potenzialmente stressante



STRESSOR Se l'individuo e l'organizzazione non riescono a farvi fronte

Opportunità di crescita (umana e professionale)

STRESSORS:

FISICI/BIOLOGICI: Rumore, illuminazione, inquinamento, temperatura…

SOCIALI: Interazioni con gli altri e con il contesto di vita, aspettative sociali

PSICOLOGICI: Caratteristiche di personalità, immagine di sé, della propria vita.

IN BASE ALLE RISORSE MESSE IN ATTO DALL'INDIVIDUO E DALLA STRUTTURA E AMBIENTE DI VITA E DI LAVORO.

LE STRATEGIE DI COPING

Modalità con cui un soggetto affronta un evento e fa fronte ad una situazione stressante

COSTRUTTIVE
La risoluzione del problema, la riduzione degli effetti negativi un nuovo adattamento.

NON COSTRUTTIVE
Atteggiamenti o comportamenti che ignorano la minaccia dell'evento stressante. Azioni inefficaci.

SOGGETTIVITÀ della persona nell'evento stressante (esperienze precedenti, struttura genetica, personalità, cultura, strategie di coping) (Lazarus, 1966)

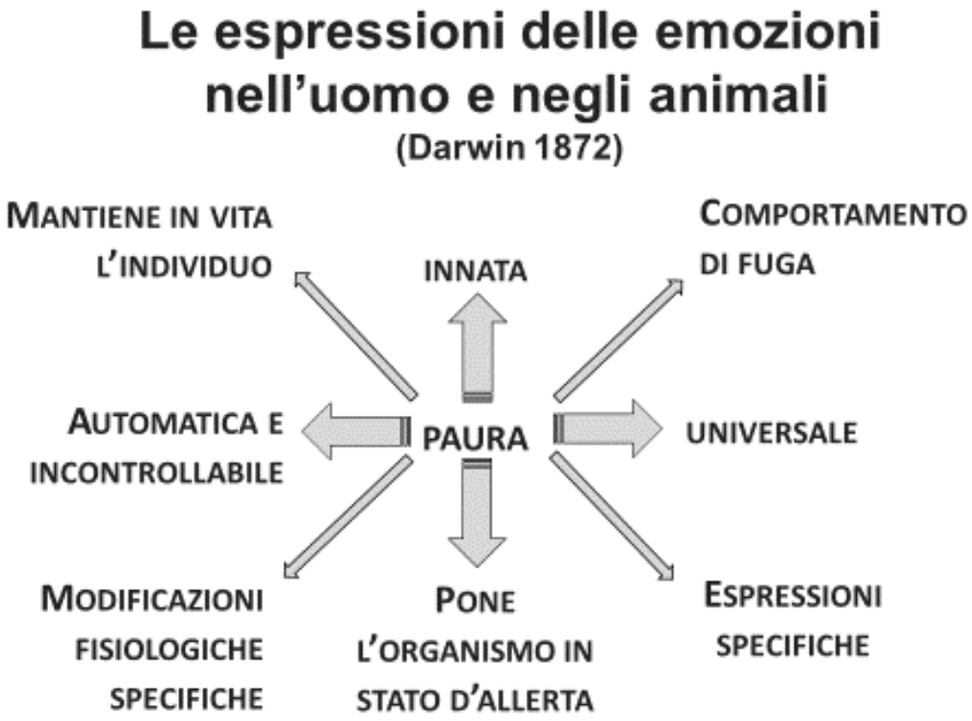
DEFINIZIONI DI PAURA

"È un'emozione primaria di difesa, provocata da una situazione di pericolo che può essere reale, anticipata dalla previsione, evocata dal ricordo o prodotta dalla fantasia. La paura è spesso accompagnata da una reazione organica, di cui è responsabile il sistema nervoso autonomo, che prepara l'organismo alla situazione d'emergenza, disponendolo, anche se in modo non specifico, all'apprestamento delle difese che si traducono solitamente in atteggiamenti di lotta e fuga".

U. Galimberti



La paura è **un'emozione universale**, presente in tutte le persone e in tutti gli animali; è una caratteristica fondamentale per l'essere umano. La paura riveste dunque un'importanza particolare, perché più di ogni altra emozione **ha rilievo per la sopravvivenza**. La paura è una cosa **difficile da affrontare** tant'è vero che non si vede ma si sente. **È reale e concreta:** ti prende, ti sale addosso, ti penetra nelle ossa e ti fa tremare.



La paura: le reazioni

Principali controffensive alla paura possono essere:

- Intensificazione delle funzioni fisiche e cognitive teoretiche con relativo innalzamento del livello di accortezza
- Difficoltà di applicazione intellettiva
- Fuga
- Protezione istintiva del proprio corpo (cuore, viso, organi genitali)
- Ricerca di aiuto (sia articolato, sia racchiuso)
- Calo della temperatura corporea
- Sudorazione
- Aumento adrenalinico
- Aumento dell'ansia

fuggire



bloccarsi



attaccare



svenire



Tipologie di apprendimento che possono facilitare l'acquisizione di una grande paura.



- **GLI EVENTI TRAUMATICI DELLA VITA:** essersi ritrovati personalmente a confronto con una minaccia o con un pericolo e serbarne la traccia nella memoria (un'aggressione, un incidente)
- **GLI EVENTI DELLA VITA PENOSI E RIPETUTI:** subire regolarmente piccoli traumi, senza possibilità di controllo (umiliazioni, insicurezza)
- **L'APPRENDIMENTO SOCIALE PER IMITAZIONE DI MODELLI:** vedere frequentemente qualcuno, di solito uno dei genitori, manifestare una forte paura di qualcosa.
- **L'INTEGRAZIONE DEI MESSAGGI DI ALLERTA:** eaver ricevuto un'educazione che sottolineava i pericoli legati a un certo tipo di situazione.

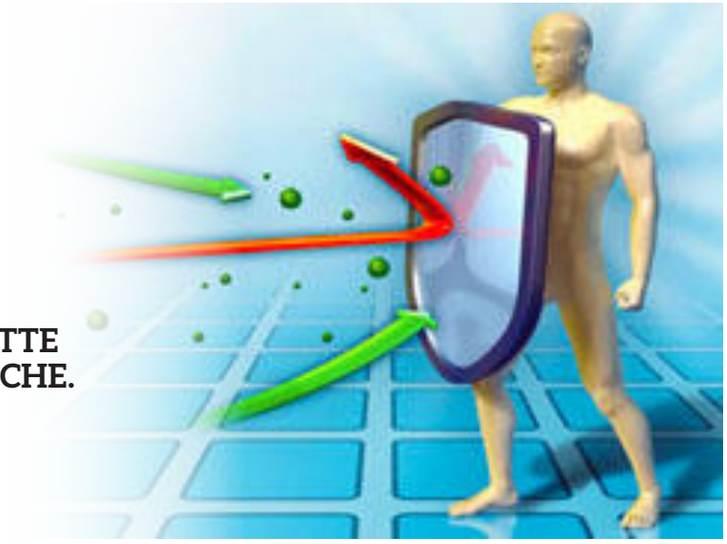
Lo scopo principale della paura è quello di difenderci



- **SALVAGUARDIA DELL'IO**
- **GARANZIA DELLA SOPRAVVIVENZA**
- **PREPARAZIONE AL PERICOLO**
- **ESORTAZIONE ALLA PRUDENZA**
- **SVILUPPO DELLE CAPACITÀ ELABORATIVE**

ALCUNI SISTEMI DIFENSIVI DELL'INDIVIDUO

- **IMMOBILITÀ**
- **EVITAMENTO**
- **DILUIZIONE**
- **NEGAZIONE**
- **FRUSTRAZIONE E COLLERA**
- **REAZIONE DI ATTACCO CON TUTTE LE SUE IMPLICAZIONI FISIOLOGICHE.**
- **SOTTOMISSIONE**
- **LA RICONVERSIONE**



PAURA	ANSIA	PANICO
Risposta a un pericolo esterno	Anticipazione di un pericolo futuro o presunto	Risposta ad un pericolo interno al corpo
Breve durata	Può essere lunga	Molto breve
Tachicardia, tremore, pallone, sensazione di svenimento	Tensione muscolare, apprensione, bisogno di tenere tutto sotto controllo.	Dispnea, sensazione di soffocamento, tachicardia, sensazione di morire.
Comparsa in relazione a uno stimolo esterno	Comparsa graduale in previsione di una situazione ritenuta pericolosa	Comparsa improvvisa e inattesa
Reazione rapida	Reazione progressiva	Reazione esplosiva

Ansia una patologia o una risorsa?

ANSIA NORMALE

ANSIA LIVELLO ZERO

ANSIA ACUTA O ATTACCO DI PANICO

ANSIA CRONICA O NEVROSI D'ANSIA

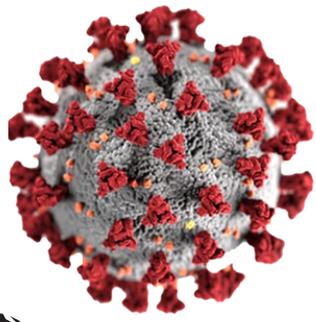
RISPOSTA NORMALE AD UNA SITUAZIONE ANORMALE

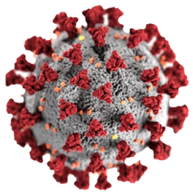
In situazione di paura giustificata da uno stimolo pericoloso – una scossa di terremoto – l'individuo può reagire con una attacco acuto di ansia o meglio conosciuto come panico.



RISPOSTA ANORMALE AD UNA SITUAZIONE NORMALE

Una persona claustrofobica, che ha quindi una ansia cronica verso gli ambienti ristretti e affollati, al solo pensiero di dover prendere un ascensore (stimolo neutro) viene colto da un attacco di panico ingiustificato.

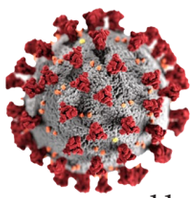




Durante un'epidemia accade spesso che le persone si sentano stressate e preoccupate. Tra i meccanismi di risposta più comuni che le persone colpite (direttamente o indirettamente) mettono in atto vi sono:

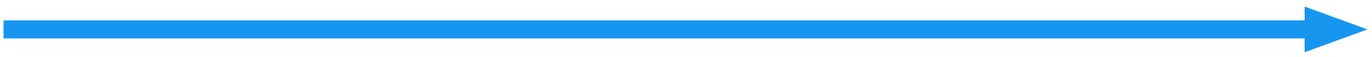


- **Paura** di ammalarsi e morire;
- Evitamento delle strutture sanitarie per paura di essere infettati durante le cure;
- **Paura** di perdere i propri mezzi di sussistenza, di non poter lavorare durante l'isolamento e di essere licenziati dal proprio posto di lavoro;
- **Paura** di essere associate alla malattia e come conseguenza essere isolate socialmente e/o essere messi in quarantena (ad esempio razzismo nei confronti delle persone che vengono, o si suppone vengano, dalle aree colpite);
- Sentimenti di **impotenza** nel proteggere i propri cari e paura di perderli a causa del virus;
- **Paura** di essere separati dai propri cari e dai caregiver a causa del regime di quarantena;
- **Rifiuto** di prendersi cura di minori non accompagnati, persone con disabilità o anziani per paura dell'infezione nel caso in cui i genitori o i caregiver siano stati messi in quarantena;
- Sentimenti di **impotenza**, noia, solitudine e depressione dovuti all'isolamento;
- **Paura** di rivivere l'esperienza di epidemie passate.



L'EMERGENZA PER LA COMUNITÀ

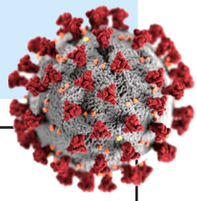
La psicologia delle emergenze, che si occupa di attuare interventi clinici e sociali in situazioni di calamità, riconosce come, il verificarsi di eventi che minacciano l'equilibrio e l'integrità dell'individuo, possa produrre un forte disagio in tutta la popolazione. Nel caso dell'attuale pandemia i fattori che comportano disagio sono più di uno: da un lato vi è il timore della malattia e delle sue conseguenze, dall'altro vi sono gli effetti delle misure restrittive di tutela, che condizionano in modo diretto e visibile le nostre vite; in entrambi i casi, ci sono richieste nuove strategie di adattamento, alcune molto chiare, come le misure igieniche (lavarsi spesso le mani, evitare i contatti con altre persone), altre più complesse e specifiche, come la riorganizzazione della quotidianità o la gestione delle relazioni a distanza.
A questi cambiamenti visibili si accosta poi, l'esigenza di fronteggiare il mondo invisibile, ma altrettanto reale, dell'emotività, nostra e di chi ci sta attorno. Difficilmente, infatti, si può rimanere imperturbati dalle novità che stanno attraversando! Proprio in relazione alle reazioni emotive, la psicologia delle emergenze, assieme alla sociologia, offrono una chiave di lettura che chiarisce le nostre risposte alle diverse fasi dell'emergenza. Dallo schema riportato si osserva, infatti, come i comportamenti, i pensieri, le emozioni delle persone, seguano un'evoluzione tipica nel corso dell'evento critico. Va sottolineato fin da subito, tuttavia, che tale modello non va applicato in maniera rigida: ciascun individuo può attraversare queste fasi seguendo tempistiche e modalità differenti.



FASE D'URTO	FASE EROICA	FASE DELLA LUNA DI MIELE	FASE DELL'ILLUSIONE	FASE DELLA RICOSTRUZIONE
PENSIERI Coincide con il momento di shock iniziale: la persona comprende di trovarsi in uno stato di emergenza. Allo stesso momento può vivere una sensazione di confusione e incredulità verso i fatti che si stanno verificando. **EMOZIONI** Si possono avvertire emozioni intense (paura, rabbia, sconforto) e reazioni da stress (nausea, pianto, tremori). **COMPORTAMENTI** Si avverte il bisogno di avere il controllo sulla situazione e si tentano delle misure protettive, non sempre razionali. (Es. *CORSA AI SUPERMERCATI, AMPIA RICERCA DI INFORMAZIONI)*	**PENSIERI** Durante questa fase si comincia a far fronte all'evento cercando di comprendere in modo più razionale ciò che accade e quali risposte possono essere attuate per affrontare gli eventi in corso. **EMOZIONI** La persona percepisce di avere maggior controllo sulla situazione e diminuiscono i sintomi di ansia e tensione. **COMPORTAMENTI** Non sono rare le azioni di altruismo («eroiche»). Es. *DONAZIONI*	**PENSIERI** Si comincia ad avere una percezione più chiara di ciò che è accaduto e sta accadendo. Nella fase della luna di miele le persone avvertono che il peggio è passato. **EMOZIONI** C'è ottimismo e fiducia sul recupero della normalità. Nell'individuo aumenta la sensazione di controllo. Seppur riconoscano di non essere invulnerabili, le persone hanno sperimentato la propria capacità di fronteggiare con misure concrete il problema. Può accrescersi il «senso di comunità» per aver fronteggiato assieme una prova comune.	**PENSERI** Questa fase è caratterizzata dall'accrescersi della consapevolezza che le promesse possono essere disilluse. **EMOZIONI** In questa fase possono insorgere in alcune persone depressione, ansia e irritabilità. Qualora queste emozioni si presentino intense e perdurino nel tempo è bene rivolgersi ad uno specialista: alcune persone potrebbero infatti sviluppare un Disturbo da Stress Post- Traumatico. **COMPORTAMENTI** Le persone possono lamentare gli intoppi burocratici e l'abbandono.	**PENSIERI** Il progressivo recupero della normalità aumenta la capacità di comprendere e accettare ciò che è accaduto. **EMOZIONI** Migliora il benessere emotivo e fisico della persona. **COMPORTAMENTI** Le persone ritornano alla propria routine. Progressivamente la ricostruzione va a colmare anche le perdite finanziarie.

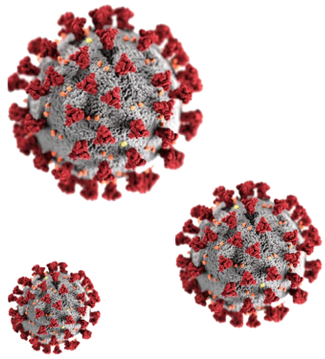
Come detto in relazione al grafico, le risposte individuali allo stato di emergenza possono variare molto da caso a caso. L'emergenza attuale possiede tutti i requisiti per essere definita un "trauma", tuttavia, la sua gravità non dipende solamente dall'intensità degli eventi che si verificano, ma anche, e soprattutto, dal modo in cui i fatti vengono interpretati e vissuti dai singoli individui. Ciascuno possiede una diversa capacità di sostenerne le conseguenze di ciò che sta accadendo, e può sentirsi più o meno sicuro nel fronteggiare l'emergenza. Presentiamo dunque un grafico per comprendere meglio le possibili diverse reazioni alla pandemia in atto.

LE REAZIONI PIÙ COMUNI



TRAUMA		CORONAVIRUS
• SINTOMI INTRUSIVI immagini ricorrenti memorie involontarie e intrusive dell'evento (flashback)	⟷	• Pensieri continui e intrusivi sulla possibilità di essere entrati in contatto con una persona potenzialmente positiva.
• EVITAMENTO tentativo vano di evitare pensieri o sentimenti correlati al trauma	⟷	• Ridicolizzare quanto sta accadendo o cambiare discorso per non entrare in contatto con la paura.
• ALTERAZIONE PENSIERI ED EMOZIONI	⟷	• Umore depresso, stati d'ansia, pensieri persistenti e negativi su di sé o sul mondo.
• ALTERAZIONI DELL'AROUSAL cambiamento dello stato di attivazione generale dell'organismo, che comprende pensieri, emozioni e comportamenti	⟷	• Iper-arousal come allerta alta, che può essere agita tramite la continua ricerca di informazioni, o ipo-arousal come passività, che si può presentare con la tendenza a dormire eccessivamente.
• SENSO DI COLPA	⟷	• Senso di colpa per essere sopravvissuto, per non avere riportato danni fisici o per aver sottovalutato la situazione iniziale con comportamenti a rischio.

Altre possibili manifestazioni dello stress, nella situazione attuale:



- **DISTURBI DEL SONNO** (dormire poco o molto)
- **DIFFICOLTÀ DI CONCENTRAZIONE**
- **DIFFICOLTÀ DI MEMORIA**
- **AFFATICAMENTO, MANCANZA DI ENERGIA**
- **IRRITABILITÀ / IRREQUIETEZZA**
- **ISOLAMENTO / CHIUSURA**
- **ADDICTION** (dipendenza da alcool, video-giochi, ecc.)

Il trauma subito e le reazioni ad esso, non dipendono solo dalle caratteristiche dell'evento ma anche dalle caratteristiche dell'individuo, in particolare dall'interpretazione che fa ciascun soggetto e dalla sua predisposizione (caratteristiche personali, presenza o meno di un altro trauma precedente, storia personale). Oltre a questi aspetti influisce il tipo di coinvolgimento nell'evento traumatico stesso, ad esempio durante un terremoto le persone più coinvolte sono gli abitanti del luogo, epicentro delle scosse sismiche, ma secondariamente anche i famigliari delle vittime.
Il caso del Coronavirus, in quanto pandemia, ci coinvolge tutti anche se a livelli diversi. La psicologia delle emergenze distingue diverse tipologie di vittime, a seconda del livello di coinvolgimento:

- **VITTIME DEL PRIMO LIVELLO:**
  chi subisce in modo diretto l'impatto dell'evento (persone che hanno contratto il virus).

- **VITTIME DEL SECONDO LIVELLO:**
  parenti o persone care dei malati o dei defunti.

- **VITTIME DEL TERZO LIVELLO:**
  i soccorritori (medici, infermieri, volontari).

- **VITTIME DEL QUARTO LIVELLO:**
  la popolazione generale (in quanto la diffusione del virus rappresenta oggi una pandemia e quindi ci coinvolge tutti).

- **VITTIME DEL QUINTO LIVELLO**
  chi potrebbe reagire sviluppando un disturbo psicologico a breve o a lungo termine.

- **VITTIME DEL SESTO LIVELLO:**
  chi avrebbe potuto essere una vittima del primo tipo o chi si sente coinvolto per motivi indiretti.

Dedichiamo ora attenzione alle risorse efficaci da attivare per far fronte a questa situazione. È innanzitutto indispensabile fare tutto il possibile per limitare il rischio di trasformare l'utile funzione difensiva della paura, in un non efficace, se non pericoloso, panico. Ciò è possibile imparando ad attivare le proprie risorse personali, che permettono di auto-proteggerci emotivamente dall'impatto psicologico e sociale del Coronavirus. Riconoscere ed attivare le proprie risorse favorisce la resilienza, la capacità quindi di adattarci in modo positivo alle avversità, senza lasciare che prevalgano su di noi.

LE PERDITE NELLA VITA

La vita, dalla nascita alla morte, è un susseguirsi di perdite. Ripercorrendo la propria biografia e analizzando il proprio vissuto familiare, scolastico, affettivo, sociale e professionale ci si rende conto degli eventi critici, delle sconfitte e dei fallimenti, delle ferite e dei cordogli che hanno segnato la propria esistenza. Ognuno ha la sua storia di perdite e separazioni che possono averlo esasperato, complessato, mortificato, colpevolizzato, stimolato, rafforzato, maturato. Per ciascuno le perdite hanno nomi, significati e intensità diverse e possono includere un mosaico di esperienze differenti, quali:



- **PERDITE INTERIORI**, quali la perdita della libertà, della privacy, della bellezza fisica, dell'autostima, della motivazione, dell'amore, della speranza. Si pensi, ad esempio, a tutte le sofferenze e umiliazioni sopportate da coloro che hanno vissuto per anni sotto regimi totalitari, dove in nessun modo veniva tutelata la dignità o la libertà personale.
- **PERDITE AFFETTIVE**, quali l'addio a un amore, la morte di un proprio caro, l'esperienza di separazione, la morte di un animale. L'esperienza del divorzio, ad esempio, comporta un lutto specifico con ricorsi legali, giudizi velati o palesi da parte di familiari o colleghi, lotte con l'ex coniuge per la divisione dei beni, rapporti strumentalizzati con i figli, sfiducia nei confronti del prossimo, senso di vuoto e fallimento.
- **PERDITE GEOGRAFICHE**, quali la perdita della propria casa, terra, lingua, cultura e religione. Si assiste, oggi, a un crescente esodo o fuga di persone dai paesi poveri verso le realtà più ricche in cerca di un lavoro, di un futuro più dignitoso per sé e le proprie famiglie, di forme di vita più aperte e meno condizionate dalle aspettative culturali locali.
- **PERDITE PROFESSIONALI,** quali la perdita del lavoro, del salario, della sicurezza, di una promozione, della propria reputazione. Spesso i giornali riferiscono di giovani esasperati dalla ricerca di un'occupazione che non arriva mai, o di padri o madri sconvolti dalla perdita di un lavoro che garantiva il sostentamento della famiglia.
- **PERDITE RIGUARDANTI LA SALUTE**, quali l'asportazione di un organo o l'amputazione di una gamba, i limiti imposti alla propria progettualità da una malattia grave o terminale, la perdita di autonomia. L'ospedale è la città abitata dalle perdite di salute. Ogni reparto ha la sua specializzazione, ogni malato ha una sua storia da raccontare: chi è in dialisi e chi ha avuto un infarto, chi si lamenta per la prima ospedalizzazione e chi ritorna all'ospedale per sottoporsi a terapie salvavita; chi dagli altri pretende tutto e chi non osa chiedere niente.
- **PERDITE ISTITUZIONALI,** quali improvvisi cambiamenti nella realtà familiare, la perdita di fiducia nei confronti del sistema politico o religioso, la chiusura di un'impresa, il venir meno di una struttura o associazione. La cronaca quotidiana riporta scandali legati alla corruzione e alla strumentalizzazione del potere per i propri fini: questo non fa che accrescere la sfiducia nelle istituzioni e nei suoi rappresentanti.
- **PERDITE DI SOGNI**, quali l'impossibilità di generare un bambino, l'occasione mancata di un lavoro o di una relazione promettente, il disappunto per un fallimento scolastico, sportivo o professionale.
- **PERDITE DI PROPRIETÀ**, quali il forzato distacco dai beni provocato dalla criminalità, dalla violenza, dai disastri naturali. In alcuni paesi si assiste al dramma quotidiano della violenza e sopraffazione causati dalla guerra tra diverse fazioni; persone innocenti sono costrette a dislocazioni forzate e ad abbandonare la propria casa, la propria terra e i propri beni per salvaguardare la propria vita.
- **PERDITE DENTRO UNA PERDITA**. Spesso una perdita, specie se grave, produce altre perdite. È come gettare un sasso in uno specchio d'acqua: si produce un'onda e poi altre onde, finché tutta la superficie risente del cambiamento. Si pensi, ad esempio, alla morte improvvisa di un padre di famiglia che causa perdite affettive e sessuali per la moglie, perdite economiche per la famiglia, perdite di sicurezza e di tipo relazionale per i figli, perdite strutturali all'interno del tessuto familiare. Una perdita grave produce riverberi sulle altre sfere della vita.

Tratto da Aiutami a dire addio*, A. Pangrazzi, edizione Erickson, 2002, pag 21-22.*

LA PANDEMIA E IL RISCHIO DI PERDERE ALCUNI BISOGNI FONDAMENTALI

Per fermare il coronavirus abbiamo dovuto cambiare radicalmente quasi tutte le abitudini quotidiane. Qui di seguito un elenco delle attività che sono state rapidamente modificate: il lavoro, l'esercizio fisico e lo sport, la socializzazione, la vita religiosa, la gestione della salute, lo shopping, l'educazione dei nostri figli, la cura dei familiari, degli anziani, i momenti di aggregazione e di festa, gli spostamenti, ecc. Questo repentino cambiamento unito all'impatto sanitario, economico e sociale, sta modificando, in modo rilevante, la vita di ognuno di noi e dell'intera umanità. Per alcuni questo momento epocale sta creando grandi perdite, che sono, in primo luogo, affettive per la morte dei propri cari. Per la maggior parte della gente si realizza, inoltre, una perdita di sicurezza sia per l'impoverimento economico sia per la mancanza di soddisfazione dei bisogni primari ed essenziali delle persone (vedi schema di Abraham Maslow nella teoria sulla "Gerarchia dei bisogni").



Il **Modello della Piramide dei Bisogni** (o gerarchia dei bisogni) sostiene che un bisogno soddisfatto cessa di essere motivante e non lo diventa se prima non sono stati soddisfatti i **bisogni** di ordine inferiore.

Il comportamento di una persona tende a soddisfare i bisogni ordinati con una precisa gerarchia; si cerca di soddisfare i bisogni inferiori per primi e poi salire ai bisogni sempre più complessi.

Di fatto, se non vengono soddisfatti i bisogni primari e di sicurezza di conseguenza non potranno essere appagati gli altri bisogni. L'isolamento forzato e l'impossibilità di svolgere il proprio lavoro, per molte persone ha creato e sta creando grosse difficoltà. Queste, purtroppo, si protrarranno anche al termine dell'emergenza, perché, ad esempio, non per tutti sarà possibile riprendere le proprie attività e ci saranno ancora alcune ristrettezze sanitarie e di abitudini di vita, per salvaguardare la sicurezza collettiva. Molte persone avranno ulteriori difficoltà nel far fronte al pagamento di tasse, di mutui, di affitti, di bollette e di altre spese ordinarie.

In alcuni casi, si rischia che chi vive già in condizioni di fragilità e marginalità subisca ancor di più l'impatto dell'impoverimento e delle asperità, con un incremento della disuguaglianza sociale. Di fronte a questa crisi le varie istituzioni stanno cercando di progettare e attuare azioni di sostegno per i lavoratori, le famiglie e l'intera popolazione, ma è pure indispensabile che ogni individuo attivi la propria capacità di fronteggiare, in modo creativo e rigenerativo, questo evento. La sfida che sottostà a questi eventi è di saper trasformare questa situazione che ci ha cambiato e sconvolto, improvvisamente, in una opportunità.



AFFRONTARE LE PERDITE GENERATE DALLA PANDEMIA

Abbiamo visto nelle pagine precedenti che la vita è costellata di perdite e la pandemia le ha incrementate. Senza nulla togliere alla drammaticità di questi avvenimenti e alla sofferenza che stanno causando, vi proponiamo un esercizio per cercare di comprendere come affrontare e gestire in modo costruttivo questi avvenimenti.

In primo luogo cercheremo di tracciare un grafico delle varie perdite che **si sono sperimentate in questo periodo dell'emergenza pandemica**, definendo la tipologia di distacco, suddividendole in due categorie di vissuti (come un'occasione per sperimentare e vivere qualcosa di nuovo e non solo come difficoltà). Successivamente si decodifica quali sono i pensieri, le preoccupazioni e gli interrogativi che hanno accompagnato le varie perdite.

PERDITE

Vissute come OCCASIONE	Pensieri, preoccupazioni e interrogativi
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____

Visute come DIFFICOLTÀ	Pensieri, preoccupazioni e interrogativi
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____

1 Quali sono i sentimenti e le emozioni più difficili da gestire?

2 Nel vivere e affrontare queste perdite, quali comportamenti o modi di essere sono risultati di aiuto o problematici?

IL LUTTO PER LA MORTE DI UNA PERSONA CARA

La morte di una persona cara causa dolore e sofferenza nelle persone che l'hanno amata e rappresenta un'esperienza globale che investe, in svariati modi, tutte le sfere della propria esistenza. La morte di un congiunto, infatti, comporta anche il venir meno di tutto quello che egli **OFFRIVA**:

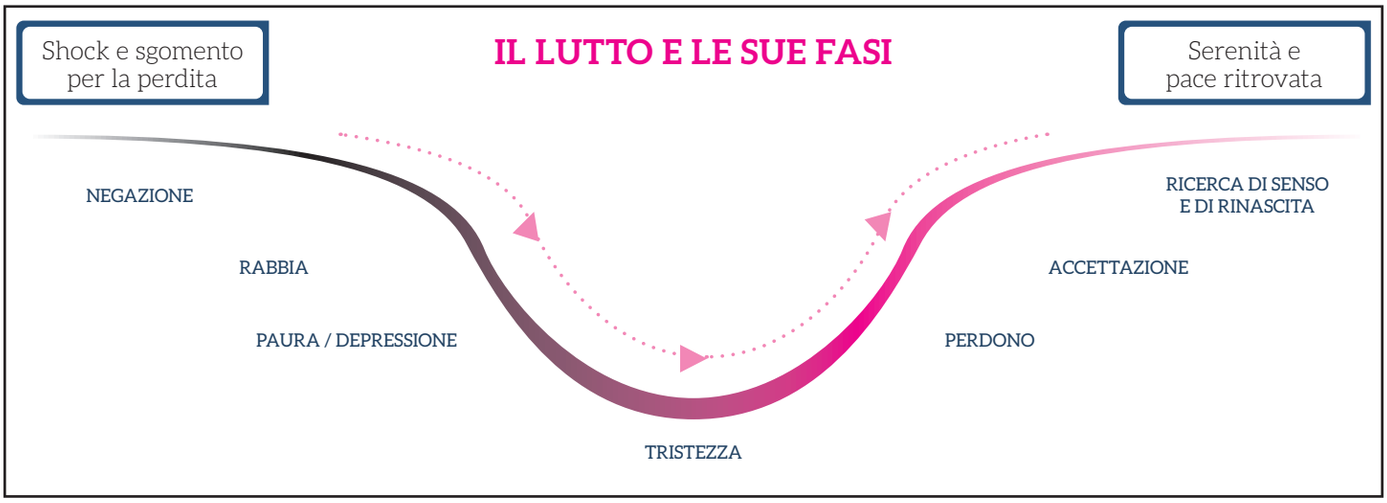
- ✔ il suo appoggio affettivo, materiale, morale e spirituale
- ✔ le sue capacità intellettuali e professionali
- ✔ i progetti costruiti insieme
- ✔ il suo reddito.

La persona si trova spesso di fronte a **NUOVE PROBLEMATICHE**:

- ✔ la riorganizzazione della propria vita
- ✔ un diverso rapporto con i figli e con i parenti in lutto
- ✔ come vivere i momenti di solitudine
- ✔ come affrontare nuovi rapporti affettivi
- ✔ come vivere i ricordi
- ✔ come superare senza troppe angosce le ricorrenze a forte impatto emotivo, ad esempio il Natale, i compleanni, le "feste" e le altre ricorrenze
- ✔ come affrontare eventuali problemi economici
- ✔ le incombenze burocratiche, legali e fiscali.



Al dolore della morte, e alle reazioni che essa procura, si aggiungono disagi e sofferenze dovuti alla difficoltà di trovare una nuova stabilità dopo la rottura dei precedenti equilibri. Il lavoro o processo di riorganizzazione psichica ed esistenziale a seguito della morte di una persona cara prende il nome di elaborazione del lutto. Il compimento di questo processo corrisponde alla graduale interiorizzazione della persona scomparsa e al raggiungimento di un nuovo equilibrio in cui il dolore non preclude la possibilità di un'esistenza serena.



Le manifestazioni che si associano al processo del lutto coinvolgono tutto l'organismo e possono essere classificate in:

► **SENTIMENTI** shock, tristezza, affaticamento, solitudine, rabbia, senso di colpa, paura, senso di impotenza, senso di liberazione.

► **PENSIERI** incredulità, confusione, pensiero continuo della persona defunta, sensazione che la persona scomparsa sia presente.

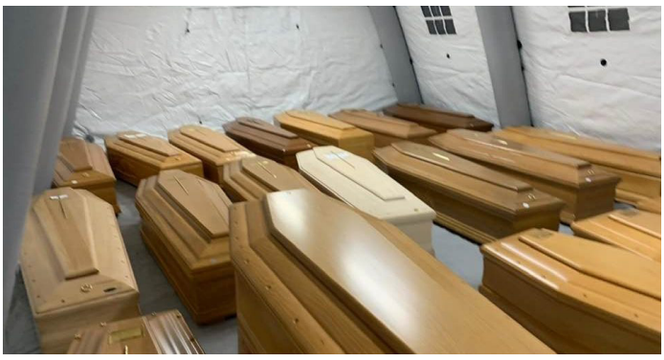
► **COMPORTAMENTI** disturbi alimentari, disturbi del sonno, assenza mentale, ricerca della persona scomparsa, conservazione degli oggetti di collegamento, ritiro sociale, irrequietezza, esitamento di quel che riguarda la persona persa.<

Il lutto ha diverse fasi che partono dalla negazione e dalla rabbia, passano attraverso uno stato depressivo con profonda tristezza, per arrivare ad un inizio di accettazione fino a ritrovare gradualmente la propria serenità. Queste fasi non sono necessariamente consecutive ma possono avere continue oscillazioni e anche una persona che ha già raggiunto uno stato di serenità, può in alcuni momenti provare tristezza e rabbia.

IL LUTTO NEL TEMPO DEL CORONAVIRUS

Ad oggi sono più di 25 mila le vittime della pandemia Italiana, una tragedia collettiva, che ha colpito maggiormente alcune Provincie e Regioni. Rimarranno per sempre nella memoria di molti di noi le diverse immagini collegate alla morte di questo periodo: il corteo di mezzi militari con le bare dei bergamaschi morti per il coronavirus che lascia la città perché i cimiteri sono pieni e i corpi non possono essere cremati, le decine di pagine di necrologi di alcuni giornali locali, l'accatastarsi delle tante bare nelle sale mortuarie dei cimiteri, degli ospedali, nelle tende e nei container.





Al dolore della perdita, al senso dell'assenza, al vuoto improvviso, si aggiunge la vertigine d'un tempo sospeso. Oggi c'è una morte percepita, ma non accompagnata, né udita e tantomeno espressa. La morte ai tempi del coronavirus è ancora più drammatica e complessa, perché, a causa delle restrizioni imposte a tutte le manifestazioni pubbliche per prevenire il dilagare del contagio, l'elaborazione avviene in solitudine e in situazione di **stress eccezionale** (e non solo per chi è stato colpito dalla pandemia, ma anche per chi muore per altre cause).



Il virus sta costringendo a rinunciare a due momenti che sono costitutivi della civiltà umana: l'accompagnamento alla morte e il rito funebre. L'aspetto terribile è che le persone muoiono in isolamento: non si può accompagnare il proprio caro, i parenti non possono accedere agli ospedali per le visite e l'assistenza. Inoltre questa pandemia ci priva di un aspetto antropologicamente costitutivo della nostra civiltà, che è il culto dei morti. Il funerale (che altro non è che uno dei tanti riti con cui il genere umano saluta i propri cari) ha a che fare, poi, con la gestione collettiva del dolore. Ci sono dei riti che servono ai vivi per poter capire quello che è successo.





Non potendo elaborare il lutto nelle maniere convenzionali si cerca di coltivare la memoria con gli strumenti che abbiamo. E in questo momento gli strumenti sono quelli telematici. Per altro, come stanno documentando gli studiosi della morte – come il filosofo torinese Davide Sisto (*La morte si fa social* edizione Bollati Boringhieri, 2018) – questa è una trasformazione già in atto da ben prima del coronavirus ed è uno strumento che utilizzano tante persone per praticare una sorta di elaborazione del lutto a distanza.



Inoltre i decessi causati dall'infezione da Covid-19 espongono chi rimane ad un elevato rischio di sviluppare un lutto patologico proprio per le caratteristiche con cui si compie il processo della morte, che presenta aspetti traumatici e assimilabili ai fattori che concorrono allo sviluppo del Disturbo da Stress Post Traumatico.

Alcuni di questi indicatori sono:
- ✔ la separazione traumatica per il ricovero;
- ✔ l'impossibilità di vedere o sentire il proprio caro;
- ✔ l'impossibilità di avere costanti aggiornamenti sullo stato di salute;
- ✔ l'impossibilità di accompagnare la persona amata negli ultimi istanti di vita;
- ✔ la possibilità di perdite multiple;
- ✔ l'assenza del corpo da piangere, del funerale e di qualunque altro tipo di ritualità sociale e personale;
- ✔ l'isolamento sociale per i superstiti in quarantena;
- ✔ l'impossibilità di ricevere calore e affetti dai familiari e dalla propria comunità.

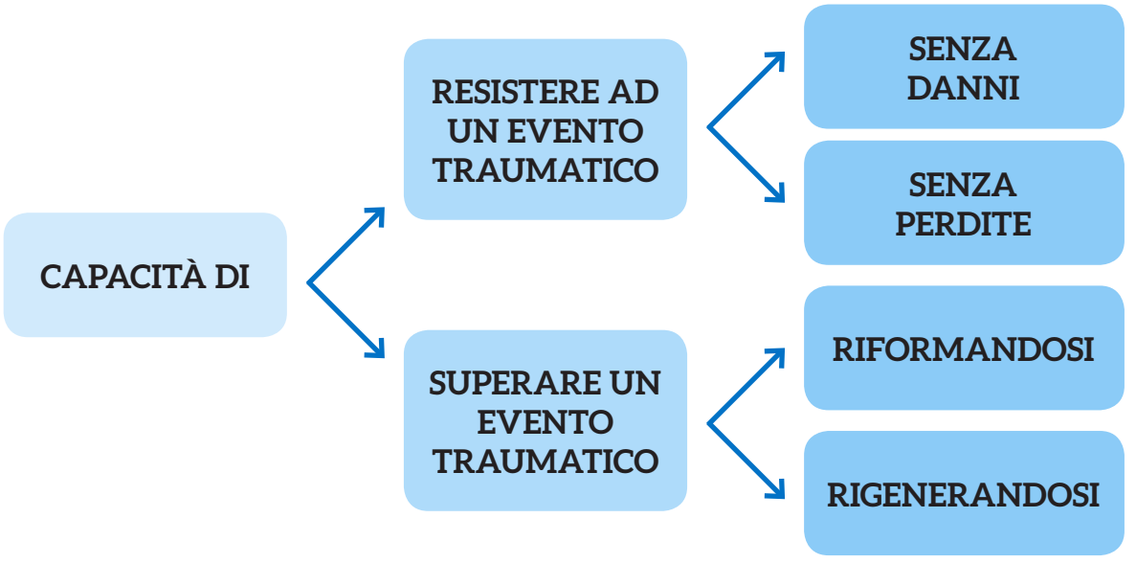
Oltre ai familiari e amici coinvolti nel lutto è importante non dimenticarsi degli operatori sanitari e delle tante persone di organi istituzionali e privati che sono stati implicati nell'aiutare la popolazione e nell'accompagnare alcune fasi dell'elaborazione della morte e del lutto. Si pensi ai medici, agli infermieri, ai militari, ai volontari della croce rossa e della protezione civile, ai sacerdoti, agli addetti delle pompe funebri e della cremazione ecc. Pure loro purtroppo vivranno alcune conseguenze e come società e comunità civile dovremo farcene carico, non solo citandoli come momentanei eroi ma considerandoli persone che avranno bisogno di "cura".

Infine non bisogna dimenticarci dei bambini e degli adolescenti, che in questi due mesi sono stati isolati nelle loro case ed hanno sentito e visto ogni giorno il numero dei morti o che, insieme ai loro familiari, hanno vissuto e stanno vivendo un dolore racchiuso nelle mura domestiche e nelle loro stanze.

In seguito, sarà quindi necessario riappropriarci dei riti collettivi, per commemorare i cari defunti, per "salutarli" e soprattutto per dar voce al dolore di chi li ha persi. Tutto questo non lo si potrà compiere da soli, ma insieme e con l'aiuto e il supporto di persone competenti e di gruppi di auto muto aiuto.

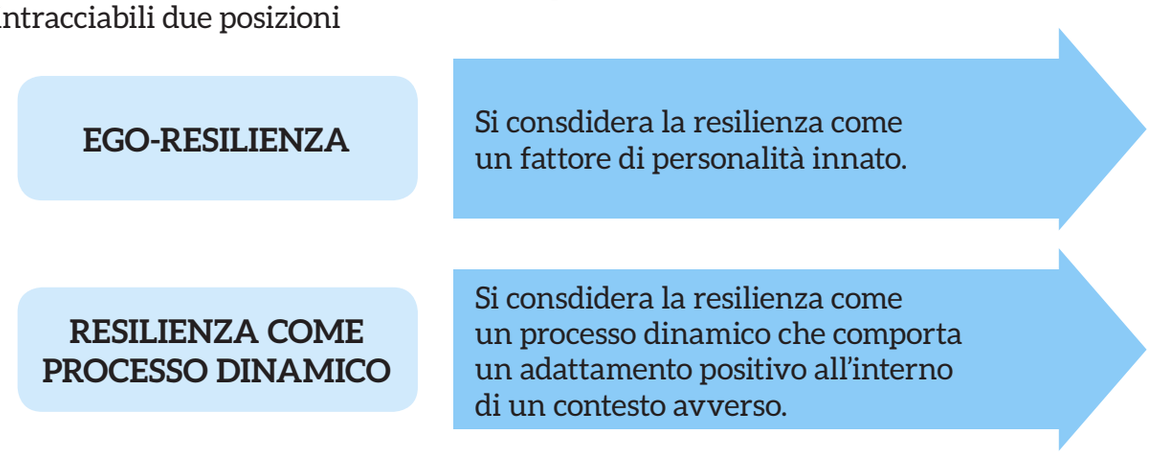
Perché alcune persone crollano sotto il peso degli stress mentre altre sembrano attraversare indenni avverse condizioni di vita ed eventi traumatici quali malattie, abusi sessuali, incidenti d'auto, lutti o guerre? Per questi soggetti è stato introdotto il concetto di resilience (resilienza), ossia di "flessibilità", di "adattamento positivo" in risposta ad una situazione avversa, da intendersi sia come condizione di vita sfavorevole sia come evento traumatico ed inatteso.

SINTESI DEFINIZIONE DELLA RESILIENZA



LA RESILIENZA È INNATA O ACQUISITA?

Sono rintracciabili due posizioni



CARATTERISTICHE DI UNA PERSONA RESILIENTE

- **AUTONOMIA:** autostima, auto-efficienza, motivazione.
- **PROBLEM SOLVING:** pensiero critico, pensiero creativo, progettualità.
- **ABILITÀ SOCIALI:** responsabilità, flessibilità abilità comunicative, senso dell'umorismo.
- **PROPOSITI E FUTURO:** chiarezza di obiettivi, tenacia, coerenza.

COME FAVORIRE LA RESILIENZA NEI MINORI?

Il minore per crescere ha bisogno di adulti solidi, presenti e responsabili, adulti che Boris Cyrulnik definisce "tutori di resilienza", che lo aiutano, lo sostengono e lo rafforzano nelle sue capacità e potenzialità positive attraverso:

1. **FAVORIRE L'AUTOSTIMA.**
   È importante che i genitori e gli educatori di riferimento trovino il giusto equilibrio tra protezione e autonomia, che facciano sentire il minore supportato e, allo stesso tempo, gli permettano di confrontarsi con la realtà e le sue difficoltà.

2. **COMUNICARE LA SPERANZA.**
   Il particolare legame di attaccamento rende i messaggi dei genitori più significativi e d'impatto rispetto a tutti gli altri messaggi, ai quali i bambini sono esposti. Comunicare (non solo a parole) i giusti messaggi può quindi contribuire alla strutturazione di una mente resiliente. Cerchiamo di trasmettere soprattutto messaggi di speranza e di fiducia nel cambiamento.

3. **IMPORTANZA DEI SUCCESSI.**
   Ciascun bambino dovrebbe poter sperimentare qualche successo e avere un'isola di competenza (riuscire in una materia scolastica, in un'attività, in un gioco...), da cui trarre energia vitale e ottimismo. Aiutate i bambini a scoprire i propri talenti e capacità

4. **DARE SIGNIFICATO/IMPARARE DAGLI ERRORI.**
   E' importante aiutare il bambino a considerare gli errori e gli sbagli come occasione per imparare e non come giudizio sulla propria persona. Per farlo, occorre avere attese realistiche. Accettare quindi gli errori come aspetti della crescita ed evitare i ricatti affettivi, poiché spesso i bambini sono convinti di essere accettati solo se hanno successo.

5. **AVERE DELLE REGOLE DI COMPORTAMENTO.**
   Un ambiente strutturato e alcune regole chiare favoriscono la resilienza perché le strutture esterne promuovono le strutture interne: un bambino impara l'autocontrollo da aspettative chiare, regole e rinforzi. Inoltre una struttura è essenziale anche per esplorare il mondo: avere persone di riferimento che sappiano dire «si» e «no», con calma, fa sentire sicuri nel prendere iniziative e nell'apprendimento.

6. **STIMOLARE LA CREATIVITÀ.**
   Valorizzare il gioco, la metafora, l'umorismo: queste attività aiutano ad esprimere e integrare le emozioni forti quali l'ansia, la paura, l'angoscia e sono valide esperienze di sostegno affettivo. Permettono, inoltre, l'acquisizione di una sicurezza affettiva, comprendente la rielaborazione e il passaggio a meccanismi di difesa più adattivi.

7. **SVILUPPARE UNA BUONA RETE SOCIALE.**
   Una solida e ampia rete di rapporti interpersonali è in grado di fornire un ampio spettro di supporto emotivo, informativo e materiale utile a rafforza la resilienza stessa. Aiutiamo i bambini a costruirsi un'ampia rete di amici, che li accompagneranno nel loro cammino

Realizzazione

GRAFICHE
VINCENTI

Promosso da:

FEDERCONSUMATORI PIACENZA

APS

In collaborazione con:

EDUCATORI di STRADA

San Francesco S.M. in Gariverto San Pietro Piacenza

Parrocchia S.Lazzaro e S.Vincenzo de'Paoli Piacenza

CONVIVERE NELLA PANDEMIA IMPARANDO A RICONOSCERE LO STRESS ED IL POTERE DELLA RESILIENZA

FEDERCONSUMATORI APS PIACENZA

www.**federconsumatorier**.it

infopiacenza@federconsumatorier.it

Federconsumatori Piacenza

EDUCATORI DI STRADA PIACENZA

www.**educatoridistrada**.it

info@educatoridistrada.it

#educatoridistrada

Realizzato con fondi Ministero sviluppo economico riparto 2020