

## Una riflessione sulle nostre reazioni psico-fisiologiche all'imprevista pandemia.

di **Adele Steli\***

Per parlare di ciò che siamo chiamati a vivere con questa pandemia Covid-19 e per dare il mio contributo a quanti si trovano o si troveranno a dover fronteggiare e gestire situazioni stressanti e dolorose, ho pensato di proporvi una riflessione su ciò che succede, ad ogni essere umano, quando è coinvolto in un imprevisto o in una situazione che lo costringe a modificare il quotidiano approccio alla propria e altrui vita.

Qualche giorno fa, parlando con mio figlio Alberto, che si è lussato una spalla cadendo dalla moto mentre faceva fuori strada, ci siamo confrontati sul tema dell'imprevisto, di come cambino le situazioni e le prospettive nel momento in cui un evento non calcolato si insinua nella nostra pianificazione ed organizzazione quotidiana.

L'essere umano tende ad essere abitudinario, ha i suoi riti quotidiani, noi cerchiamo in tutti i modi di proteggere la nostra zona di confort. Quando arriva l'imprevisto, soprattutto se non causato da noi, ci sentiamo come scrive Marilyn Ferguson (scrittrice e futurologa): *“Non siamo tanto spaventati dal cambiamento, né amiamo disperatamente le cose come sono; ciò che ci spaventa è il passaggio...È come trovarsi in volo tra due trapezi; come essere Linus quando la coperta è nella lavatrice. Non c'è nulla a cui appoggiarsi.”*

Ecco, parliamo del passaggio da una situazione conosciuta e prevedibile ad una imprevedibile e sconosciuta! Questo è il tema del cambiamento e della gestione dell'imprevisto.

Il cambiamento è un argomento che riguarda l'uomo intero a tutti i livelli: personale, interpersonale, in un'ottica di gruppi familiari, sociali, politici, nella storia, nella filosofia, in tutte le scienze. Il cambiamento in se stesso non è né positivo né negativo. Questo tipo di valutazione dipende essenzialmente dalla nostra percezione e dai nostri valori. Il cambiamento fa parte della storia umana, è una realtà non solo presente nelle grandi svolte della storia della società, ma si tratta di qualcosa che ci tocca da vicino, giorno per giorno, momento per momento. Noi magari non ci accorgiamo, eppure siamo in incessante evoluzione, in cambiamento continuo, fisico, psicologico, spirituale. Ci sono però momenti particolari della vita, come questo che stiamo vivendo ora, in cui il cambiamento può diventare doloroso, lacerante in cui esso ci spaventa, ci mette paura ed allora facciamo di tutto per resistergli.

I sentimenti di una persona che si trova ad affrontare cambiamenti enormi sono sicuramente intensi.

Chiunque abbia dovuto affrontare un cambiamento significativo nella vita personale o professionale (e di sicuro è capitato a tutti noi) dirà, molto probabilmente, che si è trattato di un periodo pieno di stress e di ansia. Il cambiamento in sé non deve per forza essere positivo o negativo (e neanche *reale*) per farci cadere nello stress. Anche un cambiamento immaginato, o le preoccupazioni su ciò che il futuro ha in serbo, possono produrre esattamente le stesse risposte fisiologiche che associamo allo stress: pulsazioni più veloci, pressione alta, difficoltà di respirazione, insonnia, etc., e le risposte emotive dovute alla mancanza di motivazioni e spiegazioni: sentire di non

avere più il controllo di sé, pensare di non avere più nulla sotto controllo e avere scarsa fiducia in se stessi ed autostima.

Molti di noi guardano con ansia il cambiamento e l'imprevisto; esso ci costringe a spostarci da un posto dove ci sentiamo relativamente al sicuro per andare verso un luogo che ci è del tutto sconosciuto. E che addirittura potrebbe non essere ancora stato inventato! Il cambiamento, la transizione e la transazione sono difficili da affrontare perché ci costringono a dire addio alle abitudini e alla routine, a mettere in discussione il nostro modo di pensare e i nostri valori, a volte addirittura gli ideali e i principi secondo cui abbiamo vissuto fino a oggi.

Perché possa esserci una transizione verso la nuova ed inaspettata situazione, dobbiamo voltare le spalle al vecchio, e per un po' ci ritroviamo in quella che possiamo definire una "selva oscura emotiva". Significa essere in una "zona neutra", in cui abbiamo perso di vista la nostra vecchia identità e non ne abbiamo ancora conquistata una nuova; per alcuni può essere un'enorme causa di ansia, eppure, se gestita come si deve, può essere anche un momento di estrema creatività e di grande scoperta e sviluppo personali.

L'essere umano ha delle reazioni fisiologiche al cambiamento e all'imprevisto, ciascuno di noi le vive tappa dopo tappa. A questo proposito, vi voglio illustrare quello che si chiama il ciclo del cambiamento. (vedi figura 1 e 2).

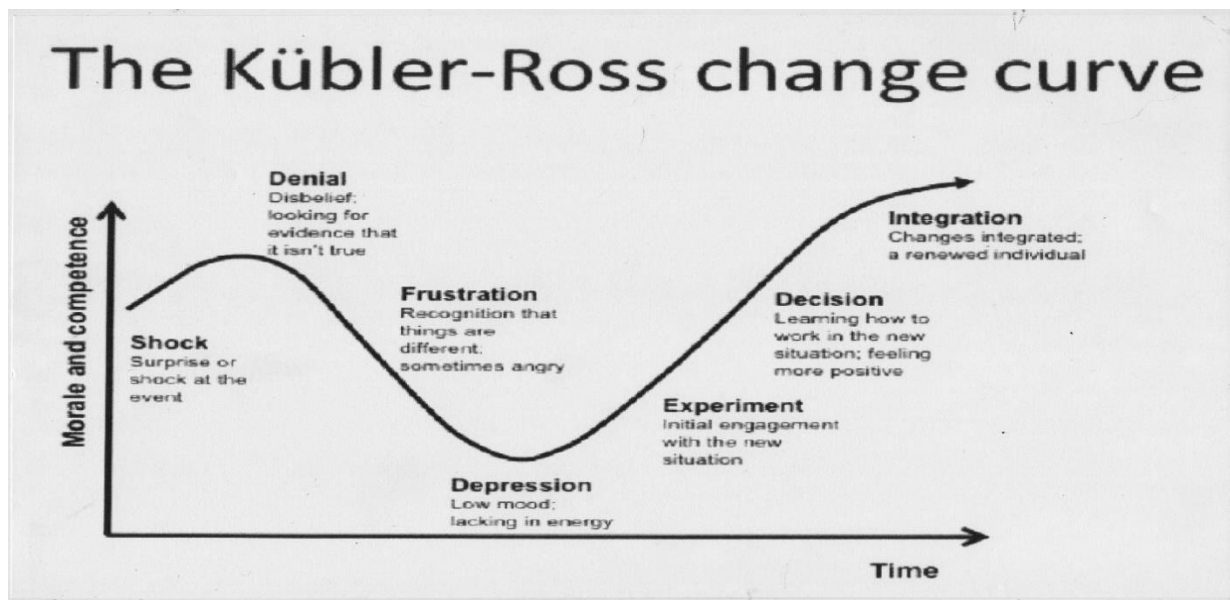


Figure 1



2

Figure 2

Il tempo che ciascuno di noi impiega a passare da una fase all'altra è del tutto soggettivo, c'è chi ci impiega giorni, mesi, anni e chi minuti, dipende dallo sguardo che abbiamo sulla vita, siamo persone che guardano avanti o persone che guardano indietro, nostalgiche?

Premesso che ciascuno di noi è alla ricerca della felicità e della propria zona di confort, il ciclo che vi sto per descrivere ci dice che compiuto un ciclo se ne apre un altro, perché, come già detto, la nostra vita è puntellata di imprevisti e cambiamenti.

## LA NO-ZONE

Avvenuto l'imprevisto/cambiamento, ci troviamo nella NO-ZONE. Qui i sentimenti ci paralizzano, siamo increduli, facciamo fatica a pensare di poter affrontare la situazione che ci appare come un macigno insormontabile ed inaffrontabile. In questa fase c'è chi reagisce in modo aggressivo, con rabbia e rancore e chi con depressione e sfiducia nelle proprie capacità e risorse. Ci sono persone che si bloccano in questa fase per tanto tempo e chi dopo poco tempo salta alla fase successiva, come si è detto, questo è legato alla soggettività di ciascuno. Vi faccio un esempio: in una città colpita da un terremoto (noi Italiani ne sappiamo qualcosa!) c'è chi rimane a piangere per giorni guardando la propria casa crollata o a imprecare contro chi non manda aiuti immediati, dall'altra parte c'è chi dopo pochi minuti dalla tragedia cerca subito un altro riparo, cerca di aiutare chi è in una situazione peggiore della sua, cerca soluzioni da adottare subito e pensa a come sarà la sua prossima casa che dovrà resistere ad un futuro terremoto.

Teniamo conto che:

- Non possiamo tornare indietro o cambiare gli eventi
- Questo evento è fuori dal nostro controllo, noi non possiamo controllare tutto
- Noi esseri umani non siamo perfetti, possiamo sbagliare, anzi, sbagliamo
- Qualunque evento brutto e catastrofico può portarci a stare meglio

## L'EXPLORE-ZONE

Che cosa fa sì che si riesca a passare dalla no-zone all'explore-zone?

Il mondo intorno a noi si muove, mentre si impreca, si piange e ci si dispera, ci sono persone che fanno delle cose, tentano delle soluzioni, ci sollecitano, ci spronano o ci abbandonano a noi stessi, perché non vogliono essere frenate dall'immobilismo e dalla disperazione. E' in questo momento che deve scattare la **consapevolezza** che non serve guardare indietro, le cose stanno così, occorre andare avanti e soprattutto guardare avanti. In questo momento è necessario fare un esercizio.

Torniamo al nostro nemico attuale, il Covid 19.

Nella figura 3 che segue, ci chiediamo cosa non abbiamo più o cosa pensiamo di non avere più e cosa abbiamo in questo momento così difficile e disastroso. Gli elementi riportati nella tabella vogliono avere una funzione di esempio e non di essere esaustivi, chissà quante voci voi aggiungere!

Cosa non ho	Cosa ho
I ritmi di sempre	Paura e preoccupazione
Tempo di riposo	Stanchezza
Serenità	Turni interminabili
L'equipe di sempre	Ritmi veloci
Il reparto in ordine	Nuove procedure
Momenti di sosta	Colleghi di altri reparti
Etc...	Etc...

Figure 3

Ciò che non abbiamo non ce l'abbiamo per cui diventa inutile continuare ad occupare la nostra mente ed il nostro pensiero con queste cose, se lo facciamo ci fanno da freno, non ci permettono di guardare avanti, di esplorare soluzioni per far fronte alla situazione. Focalizzarsi su ciò che non abbiamo non serve a nulla, allora dimentichiamo tutto ciò per sempre anche perché se restiamo su questo punto rischiamo di rimanere molto, troppo tempo nella no-zone e nel frattempo le cose intorno a noi continuano a modificarsi e a progredire, non ci aspettano.

Vediamo ora cosa abbiamo: paura, preoccupazione e stanchezza che ci inducono a lamentarci con chiunque ci capiti a tiro. Ma il lamento che cosa provoca? Provoca che chi ci sente dopo un po' si stanca e ci allontana, tende ad evitarci, così rimaniamo sempre più soli ed isolati. Ci conviene? No, perché il peso del nostro stato emotivo e fisico diventa sempre più forte e insopportabile! Per questo possiamo chiedere aiuto a chi, per professione o per sensibilità e generosità, è in grado di darci una mano.

Allora torniamo a cos'altro abbiamo: turni interminabili, ritmi veloci, nuove procedure e colleghi di altri reparti e/o altri ospedali, bene, abbiamo l'occasione di sperimentare nuove competenze, nuove capacità, nuove conoscenze e nuove relazioni. Usciremo da questa esperienza con una professionalità maggiore, con la consapevolezza di

essere forti e resilienti, con la convinzione che sapremo affrontare altre difficoltà, con una maggiore autostima.

## LA GO-ZONE

Questa è la fase in cui si passa all'azione, si sono superate le resistenze si mettono in atto le azioni che le nostre risorse ci permettono di mobilitare. Facciamo quello che possiamo con quello che abbiamo!

Nella figura 4 si vede come cimentarsi con gli imprevisti e con i cambiamenti ci porta dei vantaggi non indifferenti che non potremmo sperimentare nella consuetudine e nella routine.

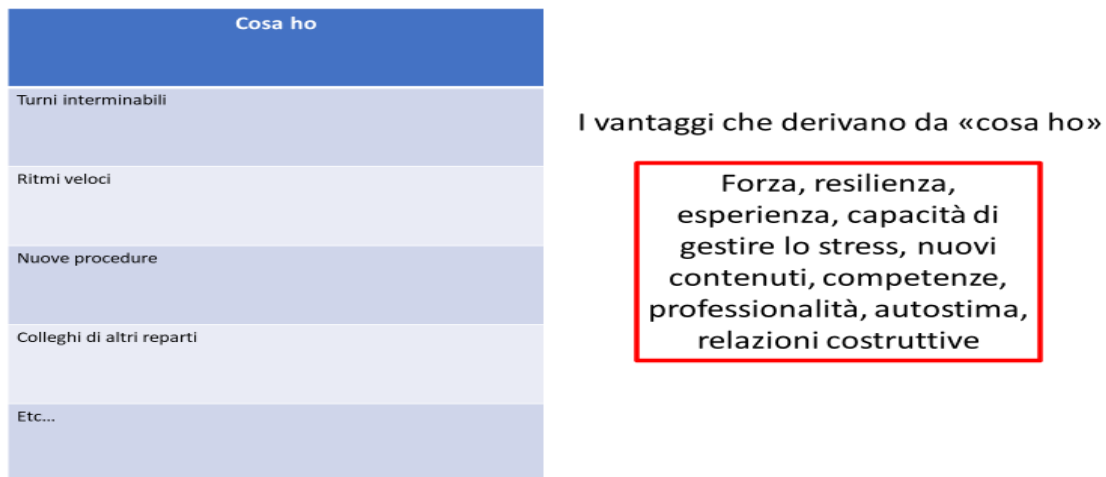


Figure 4

Alla fine del ciclo non saremo più gli stessi di prima, avremo imparato molto su noi stessi e su chi ci circonda, avremo potuto testare i nostri limiti e riconoscere i nostri punti di forza e le nostre risorse.

Come dicevamo all'inizio, noi siamo costantemente alla ricerca della felicità e di una zona di confort in cui proteggerci. Alla fine del ciclo del cambiamento ci saremo ricostruiti la nostra zona di confort che vivrà fino al prossimo imprevisto e cambiamento.

## CONCLUSIONI E SUGGERIMENTI

**La consapevolezza di sé** è la cosa più importante per il nostro percorso di vita, la consapevolezza ci permette di essere protagonisti del nostro esistere e non subire gli eventi anche se imprevisti ed indesiderati.

Non sempre i disastri, le pandemie, le disgrazie hanno o portano con sé effetti negativi nel medio e lungo termine, anzi, possono avere un effetto positivo. Un terremoto distrugge le case, ma poi ne verranno costruite altre con delle caratteristiche più resistenti e resilienti ai terremoti che potranno esserci nel futuro.

È importante che ci alleniamo a vivere "come se" gli imprevisti facessero parte del nostro progetto di vita, del nostro programma giornaliero, in questo modo neutralizziamo gli effetti negativi dell'imprevisto stesso.

È utile, per prevenire effetti negativi dei cambiamenti e degli imprevisti, avere un obiettivo e/o un progetto per ripartire, per superare il momento difficile e pesante. Ognuno di noi può, in questo periodo, pensare ad un progetto, ad un obiettivo che cercherà di perseguire una volta finita l'emergenza.

Dal punto di vista lavorativo:

- È necessario **lavorare in team**, vedere i colleghi come risorsa per fronteggiare le difficoltà
- È utile attivare **team multidisciplinari** (psichiatri, psicologi, medici ed infermieri) per un supporto reciproco
- È d'obbligo garantire che le **comunicazioni riguardanti la diffusione del virus siano chiare e tempestive**
- È necessaria una valutazione periodica del personale sanitario **per monitorare ed intervenire tempestivamente in caso di insorgenza di depressione, ansia e tendenze autolesioniste.**
- La pandemia di coronavirus ci ha ricordato che il legame umano può diffondere la malattia, quindi **teniamoci connessi** per promuovere il nostro ed altrui benessere.
- Cogliamo l'occasione per riconoscere **l'importanza delle relazioni** per la nostra salute e per sfruttare la tecnologia per il **benessere sociale.**

### **Alice incontra la Regina**

Per chiudere vi propongo questo breve brano tratto da *Alice nel mondo dello specchio* di Lewis Carroll

.... "Oh, non fare così" gridò la povera Regina, torcendosi le mani disperata. Pensa che ormai sei una bambina grande. Pensa a quanta strada devi fare oggi. Pensa all'ora che s'è fatta. Pensa a tutto, ma non piangere!"

A questo punto Alice non poté fare a meno di ridere, pur in mezzo alle lacrime.

"Voi riuscite a trattenere le lacrime, pensando ad altre cose?" domandò.

"E' l'unico modo" rispose decisa la Regina. "Nessuno può fare due cose in una volta, questo è certo. Per cominciare, pensiamo alla tua età... quanti anni hai?"

"Sette e mezzo giusti".

"Non c'è bisogno che tu dica giusti", le fece notare la Regina.

"Ti credo anche se non lo dici. E ora vediamo se tu mi credi. Io ho mille e un anno, cinque mesi e un giorno."

"Non ci credo!" disse Alice.

"No?" disse la Regina con voce accorata. "Prova di nuovo: prendi un lungo respiro e chiudi gli occhi."

Alice rise. "Non c'è nulla da provare" disse. "Non si può credere ad una cosa impossibile."

*"Invece io mi permetto di credere che tu non abbia abbastanza pratica" disse la Regina. "Quando io avevo la tua età facevo pratica per un'ora e mezzo al giorno. Certe volte*

*sono riuscita a credere perfino a sei cose impossibili prima di colazione.”*