

## RIFLESSIONI AI TEMPI DEL CORONAVIRUS

*“L'ignoto è portatore di angoscia”*

Così recitava la scrittrice sudafricana Nadine Gordimer, premio Nobel per la letteratura nel 1991.

La parola “angoscia” descrive l'atmosfera ignota che stiamo vivendo in questi giorni di pandemia; etimologicamente il termine deriva dal latino “*angustia*” e viene usato per indicare uno stato di ansia e sofferenza intensa che affligge l'animo, per una situazione reale o immaginaria, accompagnato spesso da disturbi fisici e psichici di varia natura.

Si differenzia dalla paura vera e propria in cui troviamo solitamente un oggetto che scatena i nostri pensieri perchè in essa, al contrario, è presente una minaccia che elude le nostre risorse e può esaurirsi con la risoluzione del pericolo imminente stesso. Oppure può essere correlata ad una condizione psichica interna non necessariamente legata a qualcosa di specifico, come una sorta di “paura senza nome” e guidata da una interpretazione catastrofica della realtà o di eventi interni ed un senso di disgrazia imminente. Si ha la sensazione di combattere contro qualcosa che non si potrà vincere, con un senso di condanna alla sconfitta e si manifesta con un senso di oppressione al petto, come se un enorme peso lo comprimesse. Talvolta il soggetto sospira e respira con affanno quasi gli mancasse l'aria, e prova timore per qualcosa di indesiderato a cui si sente inesorabilmente condannato.

Per far fronte a tale situazione, spesso le persone hanno la *tendenza a socializzare* questi loro pensieri e sensazioni: nel momento dello sfogo verbale si ha l'impressione di alleggerire il peso del torto subito e di scaricare la tensione dovuta all'angoscia, la quale tuttavia finisce per ripresentarsi potenziata, anziché ridotta. Se i nostri interlocutori poi cercano di sostenerci, convalidano la nostra incapacità di gestire tale emozione. Ricevere aiuto, protezione e rassicurazioni, ci fa sentire fuori pericolo, ma al tempo stesso conferma la nostra incapacità. Con il ripetersi di tali circostanze, la sensazione di incapacità si amplificherà a dismisura, elevando la percezione del pericolo e la risposta emozionale dell'angoscia, fino a sfuggire a qualunque controllo.

Un'altra strategia poco funzionale utilizzata in questo momento è quella della *ricerca continua di informazioni*: ci troviamo di fronte a qualcosa di nuovo e di sconosciuto, si cercano quindi spasmodicamente informazioni in merito; il web e la televisione sono pronti a dissetare tutti i nostri dubbi. Ciò che si verifica è il cosiddetto “effetto conferma”(Bartoletti, 2018): partendo da un timore, cercherò su Internet tutte le informazioni che confermano la mia ipotesi (sintomi del Coronavirus, numero di contagiati e vittime...). Più troverò dati, informazioni riguardanti o correlate

alla mia angoscia iniziale, più mi convincerò della giustezza delle mie preoccupazioni, mi radicalizzerò e trasformerò la mia ipotesi iniziale in una realtà assodata che sarò costretto a subire. Collegato all' "effetto conferma", c'è l' "effetto immedesimazione" che consiste nel sentire ciò che sto leggendo. Si tratta di una forma di autosuggestione in cui ci si immedesima nei sintomi che si leggono. Tale effetto è amplificato ulteriormente dalla consultazione di forum, gruppi e social media in cui si condividono informazioni: qui la suggestione è di gruppo e la convinzione è ancor più rafforzata.

Sono evidenziabili quindi due risvolti specifici legati all'angoscia: uno più sociale in cui cerco l'altro come sedativo ed uno più personale in cui cerco io stesso delle soluzioni, leggendo informazioni di ogni tipo e non verificandone sempre le fonti.

Quando questi comportamenti sono eccessivi e invalidanti è necessario occuparsene e ricorrere a un aiuto specialistico attraverso i canali possibili in questo momento. In questi casi, un sostegno è ciò che serve per costruire un nuovo oggi, nell'attesa di poter arrivare ad un nuovo domani; dobbiamo usare il futuro come motore che ci spinge avanti e non come un muro contro il quale sbattere.

## BIBLIOGRAFIA

- Bartoletti, A., Nardone, G. (2018). *La paura delle malattie*. Milano: Ponte alle Grazie.
- Nardone, G. (2019). *Emozioni – Istruzioni per l'uso*. Milano: Ponte alle Grazie.
- Nardone, G. (2016). *La terapia degli attacchi di panico*. Milano: Ponte alle Grazie.

[www.psy.it](http://www.psy.it)