

Siracusa. Stress da Coronavirus, lo psicoterapeuta Cafiso: "I nostri limiti messi a nudo"

Giornate complicate, settimane difficili, in cui il concetto di "limitazione" entra improvvisamente nelle vite di chi non immaginava nemmeno di dover fare i conti con dei "no" che non ci sono mai stati. Dal punto di vista psicologico, la gestione della vita quotidiana, dall'entrata in vigore del decreto "Io resto a casa" per il contenimento del contagio da Covid-19 è particolarmente complessa.

Il direttore del Dipartimento di Salute Mentale, lo psicoterapeuta Roberto Cafiso, affronta il tema a 360 gradi. Da una parte, le indicazioni per superare questo periodo nel miglior modo possibile, dall'altro, tuttavia, anche la previsione di un periodo successivo che potrebbe rendere evidenti i disagi che, nell'emergenza, non vengono fuori dal punto di vista psicologico. "Siamo tutti messi alla prova – spiega Cafiso – il nostro concetto di libertà è messo improvvisamente in discussione e la responsabilizzazione individuale diventa basilare per qualcosa che adesso deve venire prima e che è il bene collettivo. A questo non siamo abituati e non abbiamo nemmeno il tempo di accettare l'idea: dobbiamo rispettare le regole, subito".

Il primo passaggio da compiere è, per lo psicoterapeuta siracusano, fermarsi e riflettere. "Non bisogna agire d'impulso, che molto spesso porterebbe a compiere azioni che non hanno motivo di essere compiute o che diventano dannose, per noi o per gli altri. Occorre fare uno sforzo in più. Avere il buon senso di osservare ad esempio, per chi è arrivato dalle zone rosse, prima che tutto il Paese lo diventasse, l'autoquarantena, con tutte le comunicazioni del caso da fare

agli enti preposti”.

Il vero problema per tanti è che “siamo refrattari alle imposizioni, non siamo abituati, non riconosciamo le gerarchie, l'autorità. Ecco perchè c'è chi si comporta come se nulla fosse”. Un errore che, tuttavia, può avere conseguenze di una gravità estrema. “I nostri limiti sono adesso messi a nudo – prosegue Cafiso- ma questo non è il momento di opporsi, di contestare, di discutere. Lo faremo dopo. Adesso non abbiamo tempo. Dobbiamo obbedire e basta”. La spiegazione di alcuni atteggiamenti di inosservanza delle regole sarebbe, per il direttore del Dipartimento di Salute Mentale, legato al “rifiuto, una sorta di momento di autodifesa. E' la negazione, insomma, del problema. Ribadiamo, tuttavia, che è indispensabile e senza alternative la necessità di adattarci subito affinché questo periodo possa durare poco”.

Non è escluso, per lo psicoterapeuta, che quando l'emergenza sarà terminata, possano aumentare i casi di esaurimento da stress. “E' capitato in altre situazioni emergenziali, come potevano essere, ad esempio, le guerre- spiega- e immaginiamo che possa accadere anche in queste circostanze. La percezione del dolore si avverte dopo, quando il pericolo è passato”.

Infine un riferimento ai bambini, a come spiegare loro quanto sta accadendo. “Nella maniera più chiara e semplice possibile- suggerisce Cafiso- Occorre dire che un gruppo di persone , che amministrano la città o la nazione, hanno studiato il modo per limitare il contagio di un virus, che altrimenti potrebbe essere contratto da un alto numero di persone, con problemi soprattutto per i più anziani, come i loro nonni e che, per questo, tutti dobbiamo fare qualche piccolo sacrificio per un periodo limitato di tempo, per poi tornare alla nostra normalità”.