Pubblichiamo una sintesi della lezione di Psicologia sul tema ***“L'influenza della pandemia e delle quarantene sulla psiche, sulle relazioni e sulla società”***
svolta il 7 marzo 2022 a cura del dr. Francesco Cannavà presso l'Auditorium Comunale "G. Amato".

Due anni di pandemia hanno determinato lo stravolgimento delle routine e delle abitudini dell’intera popolazione mondiale. Ma ci ha davvero cambiati? Migliorati? Uniti?

Per una valutazione più oggettiva possiamo usare come chiave di lettura l’analisi delle emozioni primarie che caratterizzano la vita dell’uomo e che prescindono dai condizionamenti sociali e culturali. Sorpresa, fiducia, attesa, tristezza, rabbia, paura, gioia, disgusto, danno senso e colorano l’esperienza umana e ne caratterizzano il comportamento. Alla notizia della scoperta del virus è emersa la preoccupazione, gestita con lo stratagemma mentale di considerare il rischio lontano e l’abbiamo legato al diverso da noi: “la Cina è lontana e i cinesi hanno una vita diversa da noi”.

Poi il virus è sbarcato in Italia e la preoccupazione è divenuta paura. La reazione alla paura per qualcosa di incontrollabile e ingiusto ha generato posizioni diverse: l’auto protezione e l’analisi del fenomeno, la negazione (non è vero) e la rabbia, proiettata sui bersagli offerti dai social con

la nascita delle correnti dei complottisti. L’uno è diventato un rischio per l’altro, così la fiducia si è tramutata in diffidenza, ci siamo dovuti chiudere in casa, perdendo i rapporti, le routine e tutte quelle attività che ci definivano con conseguente ansia. La pandemia ha fatto emergere tutte quelle emozioni latenti, compensate dalle attività del quotidiano, che nell’adattamento obbligato a nuove routine, rapporti e stili di vita si sono trasformate in comportamenti espliciti o in disagio incontenibile, fornendo una dimostrazione tangibile che l’uomo non si è realmente adattato, o quantomeno non in modo completo, alla nuova situazione. Infatti abbiamo perso le certezze, acquisito maggiore diffidenza sociale, fatto emergere le frustrazioni e la rabbia con conseguente aumento della solitudine, della distanza sociale e della conflittualità, ribellandosi alle regole, soprattutto negli adolescenti, che diversamente degli adulti hanno maggior bisogno di fare esperienza sociale e di relazione per definire sé stessi.

La natura animale dell’uomo, volta alla sopravvivenza e al mantenimento dei propri personali equilibri è quindi emersa senza veli, stracciando quel velo di buonismo che ci vuole tutti uniti per uno scopo condiviso ed evidenziando quei sentimenti di diffidenza e paura che serpeggiano tra tutti i popoli a dispetto di una apparente globalizzazione sociale e culturale.

La società civile ha reagito con tentativi alternativi di aggregazione e di sostegno che non hanno però nascosto le differenze di pensiero, sentimento e comportamento, frammentando il nostro paese e producendo nuove ansie per il futuro che cominciano a gravare sulle esistenze dei più giovani, che manifestano sintomi di disagio in modo sempre più diffuso e precoce.

Per una migliore gestione dei cambiamenti ancora in atto, per non smarrirsi nella costellazione di regole e cambiamenti imposte dal periodo, è utile fare una frequente e obbiettiva analisi dei propri bisogni e farsi parte attiva nel cercare la risposta a quei bisogni di affetto, relazione e scambio con le persone mediante comportamenti pro-sociali. Attenzionare i più piccoli e saper cogliere quei segnali di disagio che tramite l’empatia ogni persona può far corrispondere ad una risposta di affetto e condivisione mediante esperienze concrete di interazione nel mondo fisico e non on line. Occorre tornare a cercare l’altro, in via diretta, aperta, imparando ad esprimere il bisogno di stare assieme, di appartenersi, di riconoscersi come società.

Dr. Francesco Cannavà

Foto del socio Giovanni Farinella

[Leggi il curriculum del dr. Francesco Cannavà]

{jcomments on}