FONDAZIONE BRUNO KESSLER
MAGAZINE

Prendersi cura della mente in un contesto emergenziale

26 Marzo 2020

Riflessioni dell'esperto di psicologia dell'emergenza, prof. Fabio Sbattella dell'Università Cattolica di Milano.

La paura è un sentimento umano e naturale, per certi versi positivo perché ci aiuta a fiutare il pericolo, permettendoci di trarci in salvo. La paura è solo una delle emozioni che si provano in **contesti emergenziali, quando cioè la nostra vita quotidiana, che abbiamo fino a quel momento considerato solida e immutabile, viene stravolta da un fatto improvviso e inatteso che la compromette nel profondo.** Ci sentiamo allora disorientati e smarriti, proviamo paura per il futuro incerto, ansia per il presente drammatico ma anche rabbia verso qualcosa che non possiamo governare, tristezza per le perdite subite, talvolta sensi di colpa per quello che avremmo potuto o dovuto fare (o non fare).

La psicologia dell'emergenza si occupa precisamente di indagare i processi psichici della mente (individuale, gruppale e collettiva) in situazioni scatenate da un cambiamento improvviso, rapido e devastante come per esempio un terremoto, uno tsunami o l'attuale epidemia di coronavirus; vengono quindi studiati i comportamenti assunti dal singolo e dalla comunità in cui è inserito, la percezione dell'accaduto, le azioni messe in campo per reagire. Lo psicologo e psicoterapeuta **Fabio Sbattella dell'Università Cattolica di Milano**, in particolare, si occupa si **capire come si attiva la mente in clima emergenziale** dal punto di vista dei ricordi, dell'immaginario a cui si fa riferimento (es.: filmografia e letteratura) e delle modalità di comunicazione fra le persone, molto importanti perché possono concorrere a diminuire o aumentare l'ansia in sé stessi e negli altri. É quindi fondamentale, in questi casi, condurre l'individuo a ragionare su due piani: quello del presente e quello del futuro.

PRESENTE: sebbene le grosse crisi vengano principalmente gestite da enti preposti e competenti quali la protezione civile, lo stato, ecc. è bene rendere anche i singoli, in misura proporzionata, attori del presente che stanno vivendo, invitarli cioè a concentrarsi sul qui e ora e a chiedersi "cosa posso fare io?", "come posso dare il mio contributo in questo difficile frangente?". In questo modo le persone possono attivare la propria resilienza, attingere alle risorse interne e sentirsi nuovamente padroni e conduttori della propria vita (processo di *empowerment*). Ognuno potrà in

questo modo fare la sua parte, sentirsi partecipe della rinascita individuale e del contesto in cui agisce.

FUTURO: il pericolo e il clima emergenziale sono percepiti in modo diverso da persona a persona, a seconda delle proprie esperienze, conoscenze e dell'immaginario a cui si fa riferimento. É quindi utile chiedere "come immagini il futuro?", "che cosa ti fa paura?" per capire poi come intervenire e su quali piani lavorare.

Un'altra cosa su cui il prof. Sbattella ha richiamato l'attenzione è l'importanza della **pazienza** e della **lentezza** in momenti in cui si è chiamati a prendere decisioni istantanee e repentine, importanza che si fa quasi elogio del tempo che ci dobbiamo prendere per **attraversare le nostre emozioni, comprenderle, ridimensionarle e capire come cavalcarle**, senza esserne sopraffatti ma senza nemmeno accantonarle per non perpetuare il dolore. Non dobbiamo avere fretta di trovare risposte ma concederci il lusso di rallentare – in un mondo che troppo spesso ci chiede l'esatto opposto – di respirare con pazienza nel presente per agire consapevolmente domani.

E **dobbiamo fare tesoro dell'esperienza che stiamo vivendo**, serbandone preziosa memoria per il futuro, quando arriverà il momento di guardarci indietro per **rileggere quello che abbiamo passato ed elaborare i nostri lutti**. E siccome l'essere umano, per natura o per salvaguardia istintiva, tende a dimenticare in fretta, un utile consiglio del prof.Sbattella è quello di appuntare le nostre emozioni, scrivere quello che proviamo, custodire nel modo a noi più congeniale un pezzo importante e delicato del nostro vissuto che diventerà per noi un faro durante la prossima notte.

LINK

https://magazine.fbk.eu/it/news/prendersi-cura-della-mente-in-un-contesto-emergenziale/

TAG

- #coronavirus
- #data science
- #menoviruspiùconoscenza
- #sanità

MEDIA COLLEGATI

- #menoviruspiùconoscenza: https://www.fbk.eu/it/initiative/menoviruspiuconoscenza/

AUTORI

- Annalisa Armani