

---

## Trauma e COVID 19

**La crisi pandemica sta delineando un prima e un dopo nelle nostre vite, che rappresenta l'ufficiale crollo di molte certezze (illusorie ma necessarie) di cui la nostra vita soleva comporsi prima della diffusione del virus.**

Da quando è stata ufficialmente annunciata la pandemia, le nostre vite smascherano gradi d'incertezza elevata e a più livelli, di base molto costosi per il nostro organismo: siamo costantemente esposti ad un rischio più o meno elevato di contagio, potenzialmente potremmo essere noi stessi canali di diffusione del virus.

La mancanza di conoscenza di un virus nuovo aumenta la paura generalizzata, il senso di paralisi della progettualità e ci si domanda cosa succederà domani. La paura e lo stato d'allerta divengono emozioni dominanti per molte persone: una delle ragioni risiede nell'invisibilità del virus stesso.



---

### > Cos'è il trauma?

Per comprenderlo è importante distinguere l'evento dalla risposta ad esso.

Il trauma è la possibile risposta dell'individuo, ma anche della società, a un evento devastante. Non esiste un evento che, di sicuro, causerà un trauma, ed è quindi incorretto parlare di evento traumatico in quanto tale. Il trauma non è l'evento, ma la risposta che l'individuo dà a un evento devastante.

Un evento affinché sia devastante dev'essere:

- Improvviso
- Più grande di noi
- Violento

La pandemia è considerata un evento devastante, proprio per le sue caratteristiche di minaccia, pericolosità e per la perdita di controllo che comporta in quanto è più “grande di noi” e va al di là delle nostre singole capacità di fronteggiamento.

Cosa deve accadere affinché la risposta della persona sia traumatica?

Bisogna innanzitutto considerare il trauma come una risposta socialmente co-costruita, in quanto dipende dalla combinazione dell'evento e da quello che Renos Papadopoulos chiama il Processo di Attribuzione di Significato (MAP), cioè il significato, che non solo il singolo, ma anche gli altri significativi per lui, la rete sociale allargata e il contesto sociale su larga scala, attribuiscono all'evento in sé.



- **Fattori individuali:**  
ognuno di noi reagisce in maniera differente fluttuando attraverso differenti stati d'animo e modi di pensare e di agire. I sintomi sono diversi da persona a persona perché ognuno reagisce in modo diverso in base alla propria personalità, storia di vita e al momento attuale.
- **Altri significativi:**  
le persone che si hanno intorno e che reagiscono, ognuna, secondo i propri fattori individuali.
- **Reti sociali:**  
conoscenti e persone con cui entriamo in contatto indirettamente.
- **Contesto socio-culturale allargato:**  
il modo in cui la società veicola i messaggi e le informazioni.



Tutti questi elementi fanno sì che la risposta possa essere costruttiva, sviluppando in questo modo, quelli che, sempre Papadopoulos chiama i comportamenti attivati dalle avversità, oppure che la risposta risulti in una sopraffazione delle risorse del singolo, scatenando, appunto, il trauma.

È estremamente importante quindi come il contesto sociale riceve e gestisce questo periodo di pandemia. Il fatto di generare o no un trauma dipenderà dal vedere questo momento come una catastrofe mortifera, senza speranza nel futuro, o come un'opportunità di cambiamento, di possibilità di rimettersi in gioco, di rivedere le proprie priorità esistenziali alla luce di ciò che per noi, in questo momento, è più importante.

Ci sono poi anche tutte le possibilità intermedie fra una posizione e l'altra, per cui la risposta di ognuno risulta ancora più varia.

Come dimostrato anche dalla teoria dei neuroni a specchio, l'essere umano è sensibile e influenzato dallo stato d'animo dei suoi simili con cui entra in contatto. Considerando l'era globale in cui viviamo e la facilità con cui accediamo a qualsiasi tipo di notizia, è ancora più chiara l'importanza dell'ambiente di cui scegliamo di circondarci. Sebbene per ognuno di noi singolarmente sia di fatto impossibile cambiare la situazione attuale di pandemia che, quindi, rappresenta un qualcosa che va al di là del nostro controllo, possiamo altresì decidere su cosa focalizzarci, tanto rispetto alle nostre sensazioni interne quanto agli stimoli che riceviamo dall'esterno e decidiamo di ritrasmettere.

Su quest'ultimo punto, è importante evitare le situazioni “tossiche”, cioè quelle che si focalizzano solo sulla morte, la paura, la perdita di speranza, la diffidenza e la critica. È importante limitare questi pensieri non solo in noi stessi, ma anche nelle interazioni con gli altri. Su larga scala, è fondamentale limitare l'esposizione alle notizie che aumentano il catastrofismo e il sensazionalismo.

Ciò che si decide di ascoltare e di dire è altrettanto importante e nutriente o tossico quanto quello che si sceglie di ingerire e lo stile di vita che si adotta.

Tutte queste circostanze sono sotto il nostro controllo e le nostre scelte personali sono la chiave di volta nella formazione o meno del trauma in noi stessi, nei nostri cari che ci stanno intorno, inclusi i nostri figli, e nella società.

**Vediamo più nel dettaglio quali sono le risorse che ognuno di noi, come singolo individuo, può mettere in atto per gestire il vissuto del trauma.**

## Cosa fare?

Quando siamo esposti ad un pericolo esterno, ad esempio un virus potenzialmente letale come il COVID-19, è essenziale provare ad auto-proteggerci e ad attuare misure di tutela per noi stessi e per il nostro organismo, per poter essere utili ai nostri cari e alla società. Poiché non esiste una difesa oggettiva al pericolo che il virus genera, ad esempio una cura medica, è ancor più cruciale costruire una difesa che utilizzi le nostre risorse più intime e profonde: 1) riconoscerle 2) potenziarle e 3) scoprire attraverso esse nuove dimensioni di forza ed efficacia in noi stessi. Ognuno avrà il proprio modo di proteggersi ma le tre dimensioni da cui attingere sono simili.

### | Risorse somatiche/fisiche

Mai come durante un'epidemia il corpo diviene centrale:

**a)** perché la prima minaccia che il virus impone riguarda propriamente la salute fisica ed è da lì che dobbiamo iniziare a fortificarci per difendere il nostro organismo (sistema immunitario);

**b)** la reazione traumatica si esprime sempre attraverso una acuta sintomatologia corporea (attacco d'ansia e di panico, rigidità muscolare, somatizzazioni, difficoltà respiratorie, forte stato d'allerta costante)

Pertanto, prendiamoci cura di noi e del nostro corpo con l'obiettivo di rinforzare il nostro sistema immunitario e la dimensione psicofisica in generale:

- Concediti del movimento fisico: ti aiuterà a gestire l'immobilismo della quarantena, a sciogliere le tensioni muscolari e a ridare energia al tuo ecosistema;
- un'alimentazione sana e vitaminica aiuta e rinforza il sistema immunitario, in questo momento importantissimo unico strumento di difesa contro il virus;
- usiamo il respiro come un'ancora di salvataggio e concentriamoci sulla frequenza e la profondità. Quando ci percepiamo in pericolo respiriamo con maggiore frequenza e minore profondità, mantenendo così lo stato di attivazione. Rallentando la frequenza respiratoria ed estendendo il tempo di espirazione possiamo anche rallentare la frequenza cardiaca ed entrare in un conseguente stato fisiologico di calma.



## | Risorse sociali

La socializzazione come funzione di ancoraggio nell'uomo è la reazione più evoluta del nostro sistema nervoso e si manifesta quando siamo in uno stato di sicurezza e di buona connessione con gli altri e con il contesto. La rete sociale permette di sentirci ancorati e supportati. La quarantena ci sta mettendo di fronte a una revisione di questa funzione: non abbiamo più contatti diretti con le persone, manca il "tocco" dall'altro, ma tutto è filtrato attraverso strumenti digitali che, nello stesso tempo, ci permettono di mantenere contatti simultaneamente con persone in luoghi molto lontani e diversi.

È importante ricordarci di mantenere viva la rete sociale:

1. cercando di sentire/incontrare virtualmente gli amici o i familiari di cui ci fidiamo e con cui si ha intimità; è fondamentale avere uno scambio proficuo durante questi giorni di isolamento forzato;
2. supportando le persone che richiedono il tuo aiuto: durante una crisi acuta di emergenza solo la comunità può aiutare la stessa comunità per aiutare noi stessi;
3. diffondendo conoscenza certa relativamente al virus.



## | Risorse personali/intime: la percezione

Durante la quarantena, la sfera individuale è minata nella sua percezione dello spazio e del tempo. A tutti sta capitando di percepire il tempo più dilatato, di non ricordare più in quale giorno siamo e di sentire il limite del perimetro in cui si condensa la nostra attuale esistenza: le mura domestiche. L'obiettivo è provare a ridefinirci adattandoci al momento in cui siamo:



1. Prova a costruire una nuova routine, originale e creativa senza essere severi con noi stessi ma neanche troppo accondiscendenti.
2. Cerca di creare e mantenere una nuova routine abitudinaria includendo semplici strategie di auto-cura (sveglia mattutina, ore lavoro e ore relax, cambio dei vestiti differenziando fra quelli per il giorno e quelli per la sera...).
3. Crea stimoli e momenti piacevoli, nutrimento per l'anima e per il corpo.
4. Ricordati di ridere!