

**RENDIAMO VIRALE LA RESILIENZA!**  
**Contro un virus che ormai è pandemia**



A cura delle dott.sse Vera Blasutti e Laura Marchi  
*Psicologhe-psicoterapeute*

## INDICE

1. La pandemia del coronavirus e le sue ripercussioni sul sistema nervoso.....	3
2. La resilienza ci viene in aiuto?.....	6
2.1 Strategie di coping.....	7
3. L'importanza di saper gestire pensieri, emozioni e comportamenti.....	10
3.1 Ansia e senso di allarme.....	10
3.2 Rabbia.....	18
3.3 Noia e solitudine.....	19
4. APPENDICE – Materiali informativi .....	24

## GLI AUTORI

*Vera Blasutti* è psicologa e psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, formata in EMDR (livello Practitioner), molto interessata all'integrazione con tutte le terapie di terza generazione (Mindfulness, Compassion Focused Therapy). Svolge attività privata a Padova.

*Laura Marchi* è psicologa e psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, collaboratrice di ricerca presso l'Università di Pisa. Ha lavorato presso l'unità di reumatologia dell'Ospedale S. Chiara di Pisa con pazienti affetti da fibromialgia.

### CONTATTI:

**dott.ssa Vera Blasutti - Padova**

Cell. 328 7051329, mail: [verablasutti@yahoo.it](mailto:verablasutti@yahoo.it)

Sito web: [www.verablasutti.com](http://www.verablasutti.com)

**dott.ssa Laura Marchi**

Cell. 340 9649975, mail: [laura.marchi83@gmail.com](mailto:laura.marchi83@gmail.com)

Sito web: [www.lauramarchi.it](http://www.lauramarchi.it)

## 1. La pandemia del coronavirus e le sue ripercussioni sul sistema nervoso

Dall'11 marzo 2020 l'OMS ha dichiarato che il coronavirus (COVID-19) è diventata una **PANDEMIA**, a causa della sua elevata trasmissibilità, gravità e diffusione in tutto il mondo.

Da quel momento, oltre alla **paura** e al **disorientamento**, si è aggiunta la necessità di rispettare importanti **misure governative** per contenere i danni, fortemente **restrittive** della libertà individuale, le quali stanno mettendo a dura prova le capacità di adattamento di molti italiani.

Da quel momento la sensazione è quella di “essere in pausa”, una pausa che molti affrontano nella più totale solitudine, in assenza di relazioni affettive che sono così fondamentali per il nostro benessere psico-fisico. La routine viene completamente sconvolta e la convinzione di poter avere controllo sulla propria vita, azzerata.

Abituati a sentirci padroni delle nostre vite, a prendere decisioni quotidiane, a lavorare, ad avere giornate ben scandite da programmi e attività meticolosamente incastrati tra loro, le restrizioni sono state faticose da accettare. Data l'attuale situazione emergenziale, ciascuno di noi in questi giorni sta sperimentando o ha visto sperimentare in persone vicine, emozioni ambivalenti, a volte molto difficili da gestire.

Un'emozione che prevale in un momento come questo è senza dubbio la **PAURA**, che in molti casi diventa **panico**, che accompagna giornalmente le persone perché continuamente esposte a dati su numero di morti, nuovi contagi, difficoltà delle strutture sanitarie (al momento soprattutto lombarde) a contenere i malati nelle terapie intensive se non vi è un rallentamento nella velocità del contagio. Se la paura è un'emozione adattiva, normale e sana perché ci spinge a proteggere noi stessi e gli altri attraverso la messa in atto di tutte le precauzioni suggerite dalle norme emanate dal Ministero della Salute, il panico (un'ansia che cresce fino al punto da non farci più funzionare in modo adeguato) è quello che porta le persone a riempire stazioni e treni per paura di non poter tornare a casa, o ad andare nei supermercati, letteralmente presi d'assalto, rischiando in questo modo di propagare il virus. Fuori da ogni giudizio c'è una ragione per tutto questo, ed è il pericolo che il nostro cervello ha percepito, un **PERICOLO** così grande da farci funzionare attraverso il nostro sistema

limbico (emozionale) in assenza di intervento da parte della nostra neocorteccia (parte razionale e logica).

Abbiamo sperimentato lo **spaesamento**, frastornati tra tante informazioni, bufale, fake news, qualcuno si è sentito preso in giro dai media. Qualcuno ha sperimentato **RABBIA** per chi si comporta ancora oggi in modo irresponsabile mettendo a rischio non solo la sua ma anche la salute di un'intera comunità (ne sono un esempio le numerose denunce per autocertificazioni non veritiere o trasgressioni alle norme governative).

Questo virus ci sta facendo sperimentare nel profondo che cosa è la **responsabilità sociale**, dove conta non solo il proprio bisogno individuale, ma dove certi comportamenti devono essere adottati per il bene della collettività intera.

Poi c'è l'**INCERTEZZA**, senza più un'agenda da programmare, scadenze da rispettare, ferie da prenotare... è come fluttuare in un "non tempo"...e questo si unisce per molte persone anche a un'incertezza economica determinata dalla crisi.

Alcune persone vivono costantemente nella paura: paura di contrarre il virus fino a una vera e propria ipocondria (intesa come tendenza a eccessiva preoccupazione per il proprio stato di salute, percependo ogni minimo sintomo come un segnale inequivocabile di infezione da Coronavirus), paura che lo contraggano le persone care, paura di uscire di casa, paura di non sapere come andrà e quanto durerà....

E infine, **stare chiusi in casa forzatamente non è uguale a restarvi per propria libera scelta. Il virus ci ha tolto proprio la scelta.** Non possiamo scegliere di stare in casa o uscire, non possiamo scegliere di andare in palestra, non possiamo scegliere di andare dal parrucchiere, non possiamo scegliere di andare a messa o a fare shopping, non possiamo neppure invitare a casa qualcuno...

Ma una buona notizia c'è: **possiamo scegliere di vivere in modo COSTRUTTIVO tutto ciò, e possiamo farlo ADESSO.**

Questo opuscolo è pensato proprio per questo.

## **SUGGERIMENTI DI LETTURA E RACCOMANDAZIONI**

*In questo momento è importante che ciascuno di noi senta di avere la capacità di gestire la situazione senza perdere completamente l'equilibrio psicologico! La psicologia ci viene sicuramente in aiuto!*

*Abbiamo perciò pensato di predisporre questo materiale, fornendo un insieme di esercizi che prendono spunto da tecniche di rilassamento, respirazione, grounding, mindfulness, self-compassion, visualizzazioni e imagery.*

*Ognuno di voi avrà necessità e preferenze diverse, per cui il nostro suggerimento è di prendere da questo materiale ciò che pensate possa esservi più utile in questo momento, che magari è diverso da quello che potrebbe esservi utile tra qualche giorno.*

*Potete leggere tutto il materiale, o solo le parti che più vi interessano. Sicuramente un allenamento costante nelle tecniche di respirazione e grounding rappresenta una base importante per poter trarre maggiori benefici dalle tecniche di mindfulness. Allenatevi con le pratiche con atteggiamento di apertura e curiosità.*

*Come noterete leggendo il nostro libro, ci rivolgiamo soprattutto a chi è asintomatico o ha sviluppato il virus ma con sintomi lievi.*

*Ciononostante, qualora in questo periodo emergessero forti episodi d'ansia o ricorrenti attacchi di panico, sintomi depressivi intensi, pensieri fortemente negativi che non siete in grado di gestire, vi invitiamo a consultare uno specialista medico psichiatra o psicoterapeuta.*

*Per chi invece si trova in situazioni più critiche di positività al virus o ha familiari in situazioni di particolare gravità suggeriamo di considerare che una diagnosi di COVID-19 può rappresentare un evento traumatico e come tale può essere trattato a livello psicologico. Prima vi prenderete cura di quello che state vivendo e meglio sarà. Rivolgetevi ad un professionista di vostra fiducia o cercate tra la rete di psicoterapeuti EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, una tecnica psicoterapeutica molto efficace per il trattamento degli eventi traumatici, che utilizza anche un protocollo per gli eventi recenti). Trovate la lista dei terapeuti formati in EMDR, divisi per regione, al seguente link:*

*[www.emdr.it](http://www.emdr.it)*

*Considerate che, date le restrizioni vigenti, potreste effettuare una terapia online, che quindi fa stare al sicuro sia voi che il terapeuta.*

*E' inoltre molto importante in questo periodo monitorare oltre alla propria salute psicologica anche quella fisica, allertando il medico qualora arrivino febbre, tosse e tutti i sintomi indicati come collegati al coronavirus.*

## 2. La resilienza ci viene in aiuto?

Si sente spesso parlare di **RESILIENZA**.

La resilienza è la capacità di far fronte in modo positivo e costruttivo a eventi traumatici, adattandoci alla situazione senza perdere la propria identità.

Secondo Trabucchi (2010) la persona resiliente ha caratteristiche psicologiche quali:

- È un ottimista e tende a “leggere gli eventi negativi come momentanei e circoscritti”;
- Ritiene di avere un ampio margine di controllo sulla propria vita e sull’ambiente che lo circonda;
- È fortemente motivato a raggiungere gli obiettivi che si è prefissato;
- Tende a vedere i cambiamenti come sfida e opportunità, piuttosto che come una minaccia;
- Di fronte a sconfitte e frustrazioni riesce a non perdere la speranza.

Ti starai chiedendo: *e se non mi viene naturale reagire così in questa situazione?*

Intanto è importante ricordare che **il nostro cervello di fronte a eventi emergenziali e traumatici necessita di tempo, pertanto è normale in questa fase avere reazioni emotive e fisiche come: difficoltà a concentrarsi, a memorizzare nuove informazioni o ricordarne altre già immagazzinate, disturbi del sonno, cambiamenti nell’alimentazione, irritabilità, mancanza di energia, sensazioni di chiusura e abbandono.**

La buona notizia è però che le caratteristiche sopra citate possono essere allenate!

Possiamo appellarci alla nostra capacità di autogoverno, sempre presente sebbene messa a dura prova, per decidere come vogliamo agire (e non reagire!) in questa situazione.

**Se non abbiamo controllo sull’esterno, abbiamo senza dubbio la possibilità di gestire le nostre reazioni emotive all’ambiente esterno.**

Vediamo come!

## 2.1 Strategie di coping

Con **STRATEGIE DI COPING** intendiamo **strategie comportamentali, cognitive, emotive che ci aiutano a fronteggiare lo stress.**

Allenarsi nella messa in atto di tali risorse ci aiuterà a gestire al meglio questo periodo difficile.

Qua sotto è inserito un elenco di strategie positive, più avanti si trovano elencate quelle negative, ovvero tutti quei comportamenti che non aiutano nella gestione dello stress e che rischiano di alterare il vostro equilibrio psico-fisico.

### **STRATEGIE DI COPING POSITIVE**

- Cercare di avere un sonno regolare (in quantità e qualità).
- Mangiare in modo sano e regolare (frutta, verdura, cereali), bere spesso durante la giornata.
- Parlare e stare con persone care (virtualmente) preferendo le videochiamate ai messaggi.
- Parlare dei problemi con qualcuno di cui ci si fida senza però parlare sempre e solo del coronavirus né affaticare troppo l'altro o subissarlo. È importante distrarsi.
- Fare attività che aiutino a rilassarsi.
- Fare esercizio fisico (ad es. scale del condominio, esercizi in casa, utilizzare quella cyclette comprata e lasciata da parte, ecc). Aiuta a scaricare la tensione e tenere sotto controllo lo stress.
- Trovare dei modi per aiutare la comunità (es. dare supporto telefonico a chi sentiamo molto agitato, portare la spesa ai vicini anziani, ecc).
- Prendersi cura di sé (igiene personale, prepararsi come se si dovesse uscire di casa, fare bagni caldi coi sali, ecc).
- Prendersi cura dell'ambiente in cui si vive: questo può essere il momento di fare dei piccoli cambiamenti in casa, addobbi, fare le classiche “pulizie di primavera”, perché è importante sentirsi bene a casa propria, soprattutto ora che restiamo in casa molto più tempo del solito.
- Fare attività piacevoli (es. per chi ha figli giocare con loro, ascoltare musica, riordinare la libreria, riorganizzare le cartelle del computer, ecc).

- Mantenere per quanto possibile le routine quotidiane e scandire il tempo (molto importante con i bambini); per chi può lavorare continui a farlo da casa, altrimenti farsi un programma da rispettare con attività pratiche (pulire, aiutare figli con i compiti, cucinare, ogni genere di attività pratica aiuta a concentrare la mente sul compito e ad allontanare la mente dal problema coronavirus).
- Scegliere due momenti al giorno da dedicare alle notizie sul coronavirus e i canali da cui informarsi (evitare sovraesposizione a immagini o notizie emozionalmente cariche e preferire i canali ufficiali del Ministero della Salute <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus> e dell'Istituto Superiore della Sanità <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>).

## **STRATEGIE DI COPING NEGATIVE**

- Fare uso di droghe, fumo o alcol
- Dormire tutto il giorno
- Lavorare in continuazione senza mai riposarsi
- Isolarsi dalla famiglia o dagli amici
- Dimenticare le regole di base dell'igiene
- Essere violenti.

### **Esercizio**

Prova a pensare a quello che hai fatto ieri e cerca di dividere le attività in utili o dannose, come nell'esempio qua sotto.

Può essere che alcune attività che noi facciamo pensando ci aiutino nel breve termine, in realtà si rivelino dannose nel lungo termine.

Esempi:

- Mi sembrava utile sapere cosa succedesse nel mondo costantemente, per cui guardavo in continuazione Tg o news online, poi mi sono reso conto che saliva vertiginosamente il mio livello d'ansia.
- Parlare continuamente del virus al telefono con qualcuno mi faceva compagnia e al momento mi rassicurava ma poi mi sono reso conto che in questo modo stavo tralasciando di fare tante cose che avrei voluto fare.

Cose che mi fanno bene	Cose che mi fanno male
Rilassarmi Prendermi cura di me Fare attività piacevoli Fare movimento Giocare con mio figlio Accarezzare il mio gatto Fare meditazione	Guardare continuamente notizie sul coronavirus Non curare la mia persona Non prendere aria Rimuginare Commiserarmi Lamentarmi (scaricando cose negative sugli altri)

Dal momento che la maggior parte di noi è costretta a casa le attività piacevoli dovranno essere organizzate all'interno della stessa. Questo è un momento molto particolare che dà l'**occasione** a ciascuno di noi di **sviluppare la propria creatività, di passare più tempo con i figli, di conoscersi, di avere più tempo per sé stessi**. Se sapremo trarre un insegnamento da tutto questo, oltre ad aver contribuito con le proprie azioni alla sconfitta del virus più potente di tutti i tempi, avremo anche saputo sfruttare al meglio l'opportunità di avviare dei cambiamenti nel nostro modo abituale di impostare il tempo, i rapporti con gli altri e con se stessi. Quindi sperimentate cose che non avete mai fatto, lasciate andare ogni giudizio e affrontate ogni attività con curiosità. Non avete mai cucinato? Domani iniziate con il fare un piatto semplice, leggete un buon libro, allenatevi all'utilizzo dei social se non sapete usarli o di qualsiasi altra cosa. La nostra attenzione non può essere focalizzata su due oggetti contemporaneamente, quindi cerchiamo di impegnarla in attività piacevoli in modo che non venga catturata continuamente da pensieri ansiogeni.

*Le avversità possono essere delle formidabili occasioni (T. Mann)*

### 3. L'importanza di saper gestire pensieri, emozioni e comportamenti

**Nell'essere umano il legame tra pensieri, emozioni, sensazioni fisiche e comportamenti è molto stretto.**

**Quello che pensiamo rispetto agli eventi influenza le nostre reazioni emotive e le nostre azioni.**

La situazione attuale è normalmente fonte di paura perché il pericolo, sebbene invisibile, è reale, ma possiamo imparare a non alimentare in modo eccessivo i nostri pensieri negativi in modo da avere reazioni emotive più contenute e transitorie. Le emozioni che vengono sperimentate più di frequente in questo periodo sono **l'ansia, la solitudine, la tristezza e la rabbia**. Qualcuno vive con più ansia l'eventualità di doversi sentire responsabile del contagio dei propri cari; qualcun altro vive un profondo senso di **vulnerabilità e mancanza di sicurezza** (“anche a casa non mi sento al sicuro, chi mi ha portato la spesa ha toccato i prodotti”); qualcun altro ancora sperimenta più problemi relativi al **controllo e all'autoefficacia** (“È tutto inutile, sono in balia degli eventi, non posso fare nulla”). Nei paragrafi successivi troverete alcuni esercizi utili per poter gestire lo stress, suddivisi per stati emotivi tra i più frequentemente sperimentati dalle persone.

#### 3.1 Ansia e senso di allarme

A molti di noi sarà capitato di perdere la razionalità e fare pensieri catastrofici di fronte alle notizie che ci arrivano quotidianamente. Tuttavia dobbiamo avere come priorità quella di mantenere una certa **igiene nei nostri pensieri**, che altrimenti diventano fonte di emozioni stressanti quali ansia e panico. Questi ultimi minano il nostro benessere e ci impediscono di fronteggiare al meglio, sia da un punto di vista fisico che psicologico, l'emergenza attuale.

Pertanto il **1° passo** è **divenire consapevoli dei proprio pensieri**.

Come fare? Proviamo a prestarci attenzione e, appena percepiamo un cambiamento nello stato emotivo, chiediamoci: *Cosa mi sta passando per la mente proprio ora?*

Potrebbe aiutare scrivere i pensieri su un foglio o un diario.

Il **2° passo** è la **classificazione di questi pensieri**; se un pensiero ci porta a immaginare scenari apocalittici si dice che è un **pensiero catastrofico**. Spesso i nostri **pensieri irrazionali** sono di questo tipo. Oppure si tratta di **pensieri assoluti**, che ci portano a non percepire tutto un insieme di sfumature ma vedere solo i due estremi (pensiero Tutto/Nulla o Bianco/Nero) e, di conseguenza, in entrambi i casi le reazioni emotive saranno eccessivamente intense e di difficile gestione.

**É utile riflettere sul fatto che un pensiero non è la realtà**, è solo un pensiero, un evento nella nostra mente, la realtà oggettiva è un'altra cosa. É importante iniziare a trattare i pensieri come ipotesi personali, punti di vista soggettivi sulla realtà, mentre è **molto utile basarsi sui dati oggettivi di realtà**; questo ci aiuterà a trovare alternative più funzionali, al fine di mantenere un'emotività quanto più positiva possibile.

Il **3° passo** è quindi **ristrutturare il pensiero** proprio in base ai dati oggettivi.

É bene sottolineare che non si tratta di creare pensieri positivi stile *soap opera* negando la realtà. Facciamo un esempio.

Una persona, dopo aver ascoltato il Tg, potrebbe pensare *“Io e i miei cari ci ammaliamo e moriremo tutti”*. A nulla serve un pensiero positivo del tipo *“Andrà tutto bene, stanno drammatizzando e questo coronavirus sparirà in men che non si dica”*, di sicuro il cervello rigetterà informazioni così poco aderenti ai dati scientifici e/o alla propria immagine catastrofica del momento.

Ma è pur vero che i dati scientifici possono permetterci di ristrutturare il pensiero: *“In base a quanto dicono i virologi questo virus colpisce l' x% della popolazione e nell' x % dei casi (dirlo citando percentuali legate a dei dati ufficiali, tipo O.M.S.) viene gestito senza intervento medico. Se seguo tutte le indicazioni, quindi rimango in casa e quando esco prendo tutte le precauzioni, la mia percentuale di ammalarmi è piuttosto bassa. Se*

*comunque dovesse succedere, con buona probabilità me la caverò con febbre e mal di gola”.*

Ovviamente le emozioni legate a questo scenario sono ben diverse rispetto a quelle legate allo scenario catastrofico!!

Quindi:

1. identificare il pensiero
2. capire che tipo di errore di pensiero stiamo facendo
3. ristrutturare il pensiero ancorandoci ai dati di realtà, in modo che le nostre emozioni siano meno negative.

Queste capacità vanno **allenate** con costanza perché questi tre punti non sono sempre semplici (altrimenti non saremmo tanto in ansia!!).

Tuttavia anche alle persone meno inclini alla catastrofizzazione in un momento difficile come quello attuale può capitare di perdere la stabilità emotiva e, in alcuni momenti, farsi prendere dal panico.

Che fare allora?

In questo caso ci viene in aiuto un esercizio chiamato *urge surfing*, letteralmente fare surf sull'impulso, utile per cavalcare le onde di forti emozioni. **L'ansia**, così come ogni altra emozione, è paragonabile a **un'onda, ha un inizio, raggiunge un picco di intensità e poi tende a scendere**. Invece di cercare di bloccarla o evitarla con ogni mezzo, possiamo imparare a stare con l'onda emotiva senza farci sopraffare. Una volta che saremo riusciti a *surfare* l'onda, questo sicuramente aiuterà la nostra autoefficacia. Questa pratica si può applicare per qualsiasi emozione.

### ***Pratica: Fare surf sull'emozione***

Inizia sedendo in modo comodo, prendendo qualche momento per ancorarti col respiro.

Pensa a un momento recente in cui hai avuto un picco di emozione negativa, fai una pausa proprio appena prima che l'onda della sensazione raggiunga il suo "picco". Cerca di rimanere in equilibrio sulla cima di tale onda. Respira e rilassati nell'esperienza invece che resistere o combatterla. Mentre osservi questo evento, osserva come l'onda delle emozioni, pensieri e sensazioni cresce in intensità. Prova a restare con questa

“crescita” invece che combattere l’onda o fartene sommergere. Prova a cavalcare l’onda della tua esperienza.

Usa il respiro come tavola da surf per rimanere saldo. E’ giusto “barcollare” un po’ e muoversi avanti e indietro mentre cerchi di trovare l’equilibrio. Proprio come quando si sta realmente su una tavola da surf, è necessario un continuo e sottile adattamento.

Prova a trovare un equilibrio dinamico invece che statico.

Rimani stabile finchè puoi, fino a quando l’onda comincia a calare e a sprofondare. Ritorna al respiro e ai punti di contatto per alcuni attimi prima di terminare l’esercizio.

## **Pratiche per calmarci e stabilizzarci**

### ***1) Il respiro calmante***

La velocità e la profondità delle nostre inspirazioni sono in grado di influenzare le nostre emozioni, l’attenzione, l’eccitazione e lo stress. Trattandosi di un’attività automatica o semiautomatica, possiamo noi intervenire volontariamente per disciplinarla, governarla e migliorarla.

Siedi in una posizione comoda e in un posto in cui sai che non verrai disturbato. Chiudi gli occhi o, se preferisci, lasciali aperti fissando un punto per terra di fronte a te. Fai tre respiri profondi e poi porta l’attenzione sul respiro, sulle sensazioni del respiro. Prova a notare l’aria che entra dal naso, scende nella gola, riempie i polmoni. Ora prova ad allungare leggermente il tempo di espirazione rispetto a quello di inspirazione. Puoi aiutarti contando mentalmente fino a tre, mentre inspiri e contando fino a cinque o sei, mentre espiri. Uno, due, tre... uno, due, tre, quattro, cinque, sei...

Ripeti per alcune volte questa respirazione, cercando di portare l’attenzione sulle sensazioni del tuo corpo. Cerca di notare come il corpo risponda con una sensazione di rallentamento tutte le volte che espiri. È molto probabile che, mentre ti concentri sul respiro, la tua mente inizi a

vagare e la tua attenzione venga assorbita da pensieri o immagini. Questo è del tutto normale. Semplicemente, ogni volta che la mente vaga, nota dove sta la mente e gentilmente riporta la tua attenzione sulle sensazioni fisiche del respiro. Cento volte la mente vaga, cento volte riportala alle sensazioni del respiro.

A questo punto, puoi provare anche ad abbozzare un leggero sorriso, alzando lievemente gli angoli della bocca. È sufficiente che sia un sorriso appena accennato. Prova a notare le reazioni del tuo corpo a questo sorriso e, continuando a respirare, continua a osservare le reazioni del tuo corpo e resta qualche minuto in questa consapevolezza.

## **2) Grounding**

Il grounding è una tecnica molto interessante e utile (A. Lowen), ed è strettamente connessa alla postura che si assume e al tipo di respirazione che si adotta.

Il presupposto è che “per vivere in armonia, ed essere ben presenti, è necessario avere un buon contatto con la terra, bisogna essere “radicati”, ovvero bisogna essere in contatto con il proprio corpo rimanendo consapevoli della realtà che si vive in quello specifico momento.

- Mettiamoci in piedi in modo possibilmente rilassato;
- Portiamo l’attenzione alle gambe e ai piedi;
- Portiamo ora tutta l’attenzione al modo in cui la pianta dei piedi aderisce perfettamente alla suola della scarpa e al terreno;
- Sentiamo il peso del corpo che poggia su gambe e piedi;
- Immaginiamo adesso di avere delle radici che partono dai piedi e scendono in profondità nella terra;
- Sentiamo il modo in cui queste radici ci rendono più forti e solidamente ancorati al terreno;
- Respiriamo in modo armonico e profondo e connettendoci con le sensazioni di forza e solidità che stiamo vivendo.

### ***3) Risorse***

Posso con l'immaginazione ricordare e rendere vivido il ricordo dell'ultima volta che ho gestito positivamente una situazione difficile, pensando alle capacità che ho messo in campo, alle mie caratteristiche che hanno fatto la differenza in quella situazione.

Posso riconoscermi che in quella situazione sono stato capace di gestire le mie emozioni. Questo fa parte di un bagaglio che non viene perso e che proprio ora può tornare utile. Resto su quel momento, su quelle mie capacità, e noto come questo mi fa sentire sia a livello di emozioni, che di sensazioni, che corporeo.

Potrei sentire una sensazione di forza nel petto, o nelle mani, o potrei sentirmi più stabile anche a livello posturale.

Noto e rafforzo questi vissuti.

Posso formulare una frase da ripetermi "Sono in grado", "Posso farcela", "Ho le mie strategie", "Posso gestirlo".

### ***4) Esercizio delle 5 dita***

Siediti e fai qualche respiro profondo, stabilisci un ritmo respiratorio regolare.

Fai un respiro profondo e quando espiri tocca il tuo indice col pollice.

Immagina una situazione in cui il tuo corpo si è sentito piacevolmente stanco, come dopo una bella partita di tennis, o dopo un bagno caldo o da una sauna...

Ora fai un altro respiro profondo e, quando espiri, tocca il dito medio col pollice.

Immagina una situazione in cui hai avuto un'esperienza sentimentale speciale, in cui ti sei sentito caldo e sicuro. Prenditi un momento per sentire veramente le sensazioni in modo vivido come quando le hai vissute...

Poi, fai un altro respiro profondo e, quando espiri, tocca il tuo anulare col pollice e immagina una situazione in cui hai fatto una performance particolarmente buona, quando hai fatto qualcosa che era importante per te. Rendi attuale la sensazione di realizzazione e sentila completamente come allora...

Infine fai ancora un respiro profondo e quando espiri tocca il tuo mignolo col pollice e mentre lo fai immagina di vedere il posto più bello che tu abbia mai visto...o immagina ti sentiresti se fossi lì ora... Prenditi un attimo per assorbir completamente la pienezza di ciò che senti...

Porta con te tutte queste sensazioni per il resto della giornata... E quando sei completamente pronto, ritorna alla situazione attuale.

Col tempo, allenando questo esercizio, sarà sufficiente toccare tra loro le dita delle mani, come indicato, per evocare le sensazioni positive che abbiamo collegato.

### ***5) Posto al sicuro***

L'esercizio ha l'obiettivo di creare un luogo in immaginazione che possa infondere calma e sicurezza. L'immaginazione è molto potente per noi esseri umani perché è in grado di provocare le stesse reazioni emotive e fisiche del vivere realmente la situazione.

Siedi in una posizione comoda e in un posto dove sai che non sarai disturbato per almeno una decina di minuti. Assumi il ritmo respiratorio calmante: inspira ed espira, cercando di allungare leggermente, di qualche secondo, i tempi di espirazione rispetto ai tempi di inspirazione. Ora cerca di immaginare di essere in un luogo che ti trasmette calma e sicurezza. Questo posto può essere una spiaggia, una foresta o qualsiasi altro luogo che ti infonda un senso di sicurezza e tranquillità.

Una volta individuato il posto, porta la tua attenzione sulle sensazioni fisiche. Cerca di immaginare i suoni di quel luogo, ad esempio il vento tra le foglie, il rumore delle onde, il crepitio di un focolare. Porta la tua attenzione su quello che vedi, i colori che ti circondano, i giochi di luce che il sole genera passando tra le foglie o colpendo le onde.

Immagina le sensazioni tattili come il tronco di un albero, la sabbia che ti scorre tra le mani o il vento che ti accarezza il volto.

Senti gli odori di quel luogo; l'aria salmastra, il profumo dei fiori o l'odore della pioggia. Questi sono solo alcuni esempi; cerca di coinvolgere tutti i sensi in questa pratica immaginativa. Ora che sei nel tuo luogo sicuro prova a immaginare di riuscire a percepire la gioia che quel posto prova per il fatto che tu sia lì. Immagina che quel luogo ti conosca da sempre e conosca ogni particolare della tua vita e delle tue difficoltà. Proprio perché ti conosce, non giudica le tue scelte o i tuoi comportamenti, è solo molto felice che tu sia lì e desidera che tu stia bene, ti senta accolto e al sicuro.

Puoi restare tutto il tempo che desideri in quel posto, e tornarci tutte le volte che ne avrai bisogno. Quando ti senti pronto, lascia che l'immagine del posto sicuro svanisca e, lentamente, riapri gli occhi.

Questo esercizio può essere accompagnato dall'abbraccio della farfalla, come raffigurato nell'immagine sottostante, una pratica estrapolata dall'EMDR (intervento *evidence-based* di prima scelta per i disturbi post-traumatici), che consiste in una stimolazione ritmica bilaterale che in questo caso ha l'effetto di rafforzare nelle reti mnemoniche del nostro cervello le sensazioni positive.

Le mani andranno posizionate all'altezza del petto e alternativamente alzate (destra e sinistra, destra e sinistra) mentre ci si espone al posto sicuro in immaginazione.



## 6) *La pratica dell'abbraccio*

Un modo facile per calmarti e confortarti quando ti senti male è quello di abbracciarti gentilmente. Anche se inizialmente può sembrare sciocco, è importante ricordare che il corpo semplicemente risponde al gesto fisico di calore e cura. La pelle è un organo molto sensibile, e il tocco permette il rilascio di ossitocina, dà sicurezza, allevia il disagio e calma lo stress cardiovascolare.

Prova a darti un caldo abbraccio, con amore e tenerezza, mentre ti strofini teneramente le braccia e il viso, o mentre dondoli gentilmente il corpo.

Se sei in un contesto pubblico puoi anche solo immaginare di farlo.

Nota come il corpo si sente dopo aver ricevuto l'abbraccio. E' più caldo? Più morbido? Più calmo?

Nei periodi difficili come questo prova a ripetere l'abbraccio diverse volte al giorno per almeno una settimana.

E' una pratica di conforto fisico che hai sempre a disposizione!

## 3.2 **La rabbia**

Un'altra emozione che in questo periodo molte persone provano è la rabbia.

**L'irritabilità e la rabbia sono reazioni da stress piuttosto comuni** ma è importante contenerle perché non sono affatto utili in questo momento.

Alcune persone reagiscono al senso di **impotenza** cercando di identificare un colpevole per tornare a percepire un livello di controllo su cosa fare, come e chi punire (rabbia e giudizio verso gli "untori"; ricerca compulsiva di informazioni in internet su teorie alternative che indicano "un colpevole"). Qualcuno si arrabbia con il governo, "*ha fatto troppo poco, doveva fare meglio, ecc...*". Le persone si arrabbiano perché in questo modo l'attenzione si sposta dalla propria vulnerabilità all'altro, è tutta colpa di qualcos'altro/qualcun altro. In questo modo ci distraiamo da noi stessi.

**Quello che serve ora è mettere in atto comportamenti responsabili concreti.**

La rabbia non aiuta a gestire al meglio la situazione e rischia non solo di minare la nostra salute psicologica, ma anche i rapporti con gli altri,

aumentando ulteriormente il nostro isolamento. Questo significa che dovremmo cercare di accettare che è normale sentirsi un po' frustrati e irritati a causa dei profondi cambiamenti a cui si è tutti costretti, che limitano il controllo sulla nostra vita, ma è pur vero che scaricare la rabbia sugli altri non è affatto utile. Ricordiamoci che “siamo tutti sulla stessa barca”, che questa situazione è transitoria e possiamo imparare molto da essa se, invece di trovare a tutti i costi un capro espiatorio, ci assumiamo la responsabilità di quello che facciamo, diciamo e di come reagiamo agli eventi.

Per la gestione della rabbia un esercizio che si rivela molto utile è quello del fare surf sull'emozione (descritto in precedenza, *vedere pag. 12*).

È molto importante che noi viviamo la rabbia senza passare all'azione, ma facciamo scendere l'emozione e solo in seguito eventualmente passiamo ad un'**azione ragionata**. È questa la differenza tra **reagire** (sulla base dell'impulso) e **agire** (sulla base di un ragionamento e una scelta). Molto spesso ci pentiamo di ciò che abbiamo fatto in preda all'impulso e alla furia cieca della rabbia, e non sempre è facile recuperare.

### **3.3 Noia e solitudine**

*Tutta l'infelicità degli uomini deriva da una cosa sola: dal non sapersene stare tranquilli da soli in una stanza (B. Pascal)*

Cosa può insegnarci questo virus rispetto alla solitudine e alla noia?

Tipicamente l'essere umano evita la solitudine perché la nostra storia evolutiva ci ha insegnato che l'aggregazione con altre persone poteva renderci più in grado di difenderci rispetto ai pericoli (es. predatori), pertanto il nostro bisogno di affiliazione e di attaccamento è innato. Tra le restrizioni giustamente imposte dal Ministero c'è quella di evitare i contatti fisici con le altre persone, cosa che ci mette a dura prova e impone per molti di noi una solitudine forzata. È necessario trovare quindi il giusto mezzo per tollerare al meglio questa condizione di stress, cercando di **rimanere connessi con gli altri** (tramite i vari canali web), ma anche **connettendoci con noi stessi** senza temere le emozioni negative, allenandoci a trovare un modo diverso di rapportarci ad esse.

*La solitudine può essere una tremenda condanna o una meravigliosa conquista. (B. Bertolucci)*

*La solitudine è come una lente d'ingrandimento: se sei solo e stai bene stai benissimo, se sei solo e stai male stai malissimo. (Giacomo Leopardi)*

Il dover stare a casa e non poter avere rapporti sociali, se non virtuali, può scatenare profonde sensazioni di **solitudine, ansia e tristezza**. Siamo poco allenati allo stare da soli perché di solito la nostra vita “libera” ci offre molte opportunità per stare con gli altri, per distrarci e per compensare questo aspetto della nostra vita.

Allora potremmo anche in questo caso cercare di evitare il più possibile la sensazione di solitudine pur stando a casa, magari chattando di continuo, connettendoci virtualmente a molte persone, vivendo insomma incollati a cellulare o computer.

Questa condizione di solitudine potrebbe però anche rappresentare una grande **opportunità per imparare a stare con noi stessi**, una risorsa che porteremo con noi quando tutto questo sarà finito e che ci permetterà di scegliere liberamente se stare da soli o se cercare compagnia. C'è una grande differenza tra il cercare spasmodicamente di evitare la solitudine, per timore di come ci farebbe sentire, compensando con mille relazioni e/o attività, a volte neanche tanto significative e gratificanti, e concederci di scegliere sulla base dei nostri desideri, se abbiamo piacere di stare con la compagnia di noi stessi o se preferiamo stare con altre persone o fare una certa attività. **Si tratta di trasformare il dolore per la solitudine nella sua accettazione, imparando a godere della compagnia di noi stessi.**

Entrare in contatto profondo con la solitudine può voler dire sperimentare **isolamento, separatezza, senso di vuoto, angoscia**, ma vuole anche dire **imparare ad accettarla e a riempire quel vuoto con qualcosa di veramente gratificante.**

Tutto questo non vuole assolutamente negare il nostro bisogno di socialità e di appartenenza che notoriamente è fondamentale sia per la salute fisica che emotiva.

Secondo Neff (2003):

- La solitudine deriva dal sentimento di non appartenenza, sia in presenza di altri che non.
- I sistemi di connessione, come la gentilezza, attivano i sistemi di attaccamento del cervello.
- Le persone che si sentono connesse agli altri non sono così impaurite dalle circostanze difficili della vita e sono maggiormente in grado di affrontare le avversità.

Per questo potrebbe essere utile ricreare la sensazione di connessione con alcune pratiche meditative, che ora vedremo assieme.

## Pratiche

**1) Pratica RRR** (*recognize, refrain, and return*; riconoscere, astenersi e tornare, di Elizabeth Hamilton, esperta in meditazione zen)

a) Riconoscere ciò che è, ossia quello che stiamo provando: la solitudine.

b) Astenersi e mettere spazio tra noi e i nostri pensieri: non permettere ai nostri pensieri negativi di dilagare (es. di pensiero non utile: “non doveva essere così”), quando ci rendiamo conto di essere immersi in questi pensieri ci diciamo: “non andare lì”. E’ importante mettere da parte i pensieri che tendono a farci sguazzare in essi.

c) Tornare al momento presente di solitudine, esaminando le **sensazioni corporee**. L’obiettivo è stare con le sensazioni corporee e **non** con i pensieri negativi. Possiamo stare con le sensazioni attraverso il “respiro del cuore”: seguiamo l’inspirazione nel centro del torace e ad ogni inspirazione successiva respiriamo la sensazione della solitudine nel centro del torace. Poi, durante l’espirazione, rilasciamo dolcemente. Respirando la sensazione della solitudine nel cuore e permettendoci di sentirla pienamente, l’esperienza della solitudine può gradualmente trasformarsi. Attraverso questa pratica si sviluppa equanimità (vedere di seguito) e un senso più chiaro del nostro posto nel mondo.

## 2) *Pratica di connessione*

Questa pratica vuole farci sentire connessi con le persone o con i valori per noi significativi.

Si può trattare di parenti o amici, che sono per noi dei punti di riferimento, che rappresentano un'ancora nel mare in tempesta.

Possiamo anche connetterci a entità spirituali o “forze/energie”, insomma ciò a cui crediamo e che può essere di natura anche religiosa e spirituale. Possiamo anche connetterci ad un nostro valore.

Ci mettiamo comodi, in posizione rilassata, facciamo qualche respiro e cerchiamo di connetterci a qualcuno per noi molto importante, e cerchiamo di sentire l'affetto e la stima reciproca che ci lega, ripensando ai momenti di condivisione passati insieme. Cosa ci direbbe quella persona se fosse adesso al nostro fianco? Come ci sosterebbe? Che suggerimenti ci darebbe? Come affronterebbe questo momento?

Se invece preferiamo possiamo fare riferimento a un'entità o a una persona che incarna i nostri valori più profondi (che sia una persona reale o virtuale) o anche un simbolo dei nostri valori stessi.

Connettiamoci con questa parte di noi e sentiamo la forza che ci deriva dal credere fermamente in questo. Sono i pilastri della nostra vita e non sarà una situazione difficile a farli vacillare.

Mettiamo una mano a livello del nostro cuore con l'intenzione di essere gentili e solidali con noi stessi in questo duro momento che stiamo passando.

Non criticiamoci, non auto-condanniamoci, siamo con noi stessi in modo compassionevole.

Quando tutto questo sarà passato, saranno ancora una volta i nostri modelli o i nostri valori fondamentali a segnare la strada.

Se ci fa piacere, possiamo anche dire:

*Che io possa essere in salute*

*Che io possa accettare tutto questo*

Torniamo infine al respiro e concludiamo la pratica.

### *3) Ancora in fondo a un mare in tempesta*

Inizia sedendo in modo comodo, fai qualche respiro per radicarti e centrarti.

Visualizza una barca ancorata in un porto profondo. E' una tranquilla giornata di sole e l'acqua è calma, ma improvvisamente il vento cambia. Arrivano nuvoloni neri e il vento e le onde iniziano ad abbattersi sulla barca.

Man mano che la tempesta si intensifica, il vento aumenta, portando pioggia, grandine e onde enormi.

Ora immagina di poterti immergere sotto le onde, magari in una campana da immersione o con l'attrezzatura da sub, e presta attenzione all'ancora della barca in fondo all'oceano. Concediti di restare lì. Guardando la tempesta, il vento e le onde sopra di te.

Anche se la tempesta è violenta prova a vedere se riesci a trovare spazio e tranquillità sul fondo dell'oceano.

Concediti di riposare lì, di trovare la quiete, un punto tranquillo nel mezzo della tempesta.

Quando sei pronto fai qualche respiro, stiracchiati e riapri lentamente gli occhi. Mentre torni verso la superficie tempestosa, ricordati che puoi ritornare alla calma ogni volta che ne hai bisogno.

Ed ora...vi auguriamo di saper gestire al meglio questo difficile momento, sperando di aver potuto dare un piccolo contributo al vostro percorso personale.

Siamo sicure che #andràtuttobene!

*Vera Blasutti e Laura Marchi*

## CORONAVIRUS: COME AFFRONTARLO

### Consigli per la gestione della paura per bambini e adulti



Un'iniziativa di



Sistema Socio Sanitario



Regione Lombardia

ATS Bergamo

