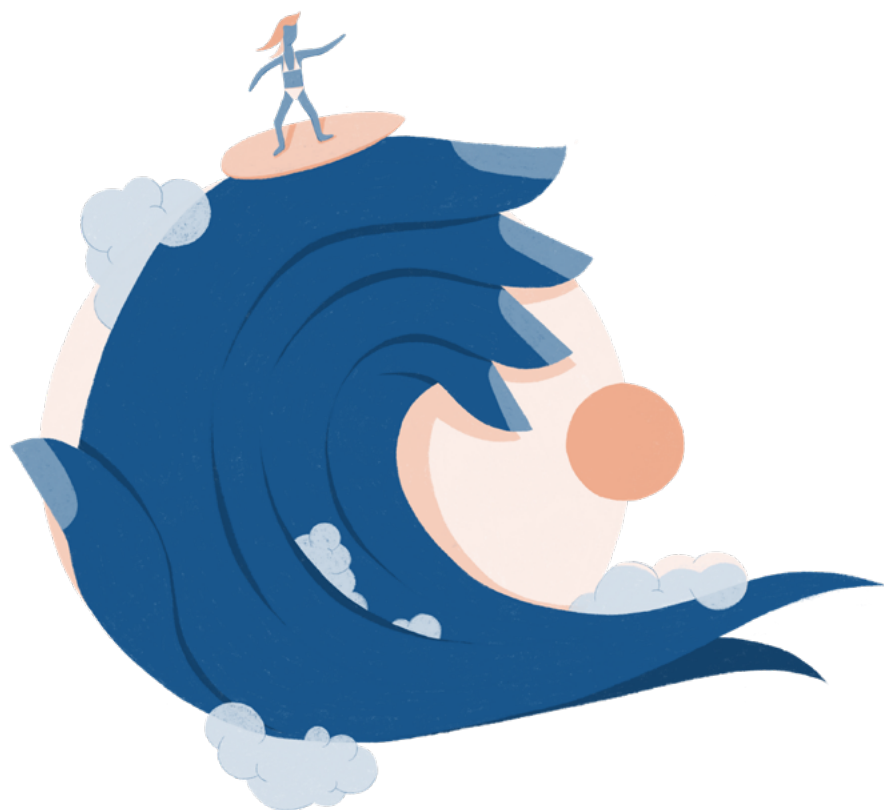


Le nostre emozioni al tempo del Coronavirus

Indicazioni pratiche per conoscerle,
capirle e gestirle



In poche settimane la nostra vita è stata stravolta.

Il Coronavirus (SARS-CoV-2) ha scatenato una pandemia globale, costringendo miliardi di persone al lockdown e al distanziamento sociale.

Emozioni fuori controllo, incertezza, stress. Ci siamo ritrovati senza preavviso a dover fare i conti con noi stessi...

Tra isolamento, angoscia e paura, rischiamo un'epidemia più subdola di quella da Covid-19 e di cui nessuno parla: quella del disagio psicologico.

Per mantenere l'equilibrio è importante conoscere se stessi, capire pensieri ed emozioni difficili e riuscire a recuperare la calma quando l'ansia sale.

Alla fine della lettura di questo digital book saprete:

- A cosa servono le emozioni;
- Perché il tempo sospeso ci fa paura;
- Cos'è l'ansia e come gestirla;
- Come tutelare il proprio benessere psicologico durante la pandemia.

Alla fine di ogni capitolo troverete un consiglio musicale. I brani sono disponibili nella playlist dedicata a questo digital book su Spotify "Psicologia per Intrepidi - Emozioni di una catastrofe", che si aggiorna continuamente anche in base ai vostri suggerimenti sui social.

Vi auguro buona lettura!

Riccardo Germani / Psicologia per Intrepidi

A

Sull'autore

pagina 4

1

**Emozioni: cosa sono
e a cosa servono?**

pagina 6

3

**Coronavirus e tempo
sospeso: siamo costretti
a fare i conti con noi stessi**

pagina 10

5

**Durante la pandemia va
bene essere meno produttivi**

pagina 16

!!

**Un'ultima cosa, sulla magia
delle parole**

pagina 19

Intro

Una Psicologia per Intrepidi

pagina 5

2

**Emozioni di una catastrofe.
Per gestirle dobbiamo...
fare surf**

pagina 8

4

**Mi è salita l'ansia,
e ora?**

pagina 13

6

**4+1 consigli per dare
senso a un tempo sospeso**

pagina 18

**Contatti
Bibliografia**

A / Sull'autore



Sono Riccardo Germani, psicologo anticonformista.

Studio psicoanalisi ma nella pratica clinica integro contributi teorici di approcci diversi.

Ho studiato psicologia clinica all'Università di Milano-Bicocca. Frequento la Scuola di Psicoterapia Psicoanalitica di Milano (SPP) e svolgo consulenza psicologica nel Centro Psico Sociale di via Cherasco (Ospedale Niguarda di Milano) e in privato.

Parte della mia formazione riguarda anche l'età evolutiva: ho seguito un master in psicopatologia dell'infanzia e dell'adolescenza e sono tutor per i Disturbi Specifici dell'Apprendimento.

Ho collaborato con vari centri clinici di Milano come A.R.P. e fondazione Lighea e lavoro al Centro Medico Santagostino come psicologo e redattore della Finestra sulla Mente.

Ho un'ossessione per l'originalità: per divulgare la cultura psicologica sperimento sempre nuove tecnologie e canali di comunicazione inesplorati.



Intro / Una Psicologia per Intrepidi

Il mio progetto divulgativo si chiama "Psicologia per Intrepidi" e ha questi obiettivi principali:

- Sfatare miti e tabù sulla psicologia;
- Rompere lo stigma sul disagio mentale;
- Diffondere la cultura delle emozioni;
- Promuovere una società meno individualista, più serena e attenta al benessere psicologico.

Psicologia per Intrepidi nasce per contrastare uno dei pregiudizi più diffusi in campo psicologico, ovvero che se vai dallo psicologo sei debole.

Niente di più falso!

La psicoterapia è per gente intrepida. Chi vuole conoscere se stesso inizia un viaggio di esplorazione che richiede tenacia, costanza e coraggio. Un viaggio spesso pericolato, verso una terra popolata di fantasmi. La crescita personale passa attraverso questa avventura. Solo chi è abbastanza intrepido riesce a trovare tesori che ad altri restano celati.

Se condividi anche tu l'obiettivo di creare una società più felice, positiva e meno egoista, ecco quello che devi fare:

- Iscriverti al canale Telegram **"Psicologia per Intrepidi!"**
- Mettere mi piace alla pagina facebook **Riccardo Germani - Psicologo**
- Non perderti nessun articolo del blog **riccardogermani.com**



1 / Emozioni: cosa sono e a cosa servono?

“Tutti sanno che cos’è un’emozione, fino a che non si chiede loro di definirla. In questo caso sembra che nessuno lo sappia”. Queste parole degli psicologi James A. Russell e Beverly Fehr rappresentano bene la difficoltà di definire le emozioni (Cherubini, 2012).

Le emozioni sono risposte complesse a eventi di particolare rilevanza per la persona, caratterizzate da specifici vissuti soggettivi e da un’articolata reazione biologica.

Sono la nostra risposta psicobiologica alle condizioni che violano le nostre aspettative. Le emozioni indicano che qualcosa è cambiato e che dobbiamo adattarci a quel cambiamento (Fosha, Siegel, Solomon, 2009).

Si tratta di risposte intense, ma circoscritte e di breve durata, diverse sia dagli stati d’animo che dai sentimenti e dall’umore, esperienze affettive più generalizzate e di lunga durata.

Per capire perché le emozioni sono così elusive e a volte difficili da gestire, sentite questa storia:

Due pesci si incontrano e uno chiede all’altro: “Com’è l’acqua dalle tue parti?”. L’altro gli risponde: “L’acqua, che cos’è l’acqua?”.

Le emozioni sono una componente fondamentale dell’ambiente in cui siamo immersi, eppure a volte faticiamo a distinguerle e comprenderle.

Le funzioni fondamentali delle emozioni sono tre:

- **Segnalano agli altri come ci sentiamo**, tramite indicatori come l’espressione del volto, la postura e il tono di voce.



- **Preparano all'azione**, perché sono risposte automatiche agli stimoli e preparano corpo e mente ad affrontare queste situazioni.
- **Comunicano qualcosa a noi stessi**. Ci avvisano su come stiamo e se i nostri bisogni sono soddisfatti.

Ogni emozione svolge una funzione specifica. Non esistono emozioni inutili o "cattive". Ogni emozione ha un messaggio specifico.

- La paura fa affrontare i pericoli.
- La gioia stimola il raggiungimento di obiettivi.
- La rabbia spinge a combattere le ingiustizie.
- La tristezza porta a elaborare una perdita e ci ricorda cosa è importante per noi.
- Il disgusto ci tiene alla larga da situazioni spiacevoli o cibi dannosi.
- La sorpresa indica una novità.
- Colpa, vergogna e invidia aiutano a integrarsi nei gruppi.

A volte le emozioni possono diventare troppo intense e difficili da gestire. Ciò accade ad esempio di fronte a eventi stressanti che ci mettono alla prova, come separazioni e perdite (del lavoro o di una persona cara). Se cerchiamo di evitare le emozioni però queste si ripresentano con più forza, perché cercano di recapitare il proprio messaggio e svolgere una funzione adattiva.

Per evitare che le emozioni vadano fuori controllo queste vanno riconosciute e accolte come ospiti.



2 / Emozioni di una catastrofe. Per gestirle dobbiamo... fare surf

Immaginatevi tra un anno. Poi tra cinque. Come sarete? Camminerete tra la folla senza problemi?

Diverse ricerche scientifiche (The Lancet, 2020) suggeriscono che potrebbe non essere così, e che probabilmente faremo fatica a tornare alla normalità.

Di sicuro l'epidemia lascerà cicatrici. Per uscirne bene quindi dobbiamo fare pace prima possibile con le emozioni difficili.

“Accettazione” è la parola fondamentale per affrontare gli episodi spiacevoli della vita. La pandemia ad esempio è arrivata all'improvviso e di sicuro non era nei nostri piani. Ora però dobbiamo accettare quello che è successo e cambiare prospettiva.

Elaborare le emozioni è un processo simile a quello digestivo. Aver perso la solita routine, il lavoro, o i propri cari, comporta una digestione più o meno impegnativa. Quando non si riesce a superare un pensiero diciamo che stiamo “ruminando”. La ruminazione mentale avviene quando il processo di digestione delle emozioni non sta funzionando come dovrebbe.

Per favorire questa elaborazione dobbiamo farci attraversare:

- Lasciare entrare le emozioni;



- Lasciarle andare.

Quando accettiamo le emozioni, queste svolgono la loro funzione senza danneggiare e si esauriscono. Se invece le blocchiamo, o le ignoriamo, torneranno sotto un'altra forma (ad es. ruminazione, sintomi, disturbi somatici).

Un'altra metafora utile sulla gestione delle emozioni è quella del surfista. Immaginate l'ansia e le emozioni come onde. Siamo surfisti. Quando l'ansia, la rabbia e la tristezza chiamano dobbiamo prepararci, prendere la tavola e farci portare a riva. Se ignoriamo l'onda veniamo travolti e trascinati sul fondo.

Lasciamo invece che le emozioni ci (ri)portino a casa.

L'ansia e la paura vengono per mobilitare le nostre risorse e prepararci ai pericoli. La rabbia ci spinge a reagire. La tristezza a elaborare il dolore. E così via. Eliminarle non ha senso.

La chiave è non aver paura delle emozioni.

Anche se a volte non possiamo evitare di soffrire, non dobbiamo farlo più del necessario.



3 / Coronavirus e tempo sospeso: siamo costretti a fare i conti con noi stessi

Che cosa facciamo quando abbiamo finito di leggere tutti i vademecum per gestire ansia e stress?

Esiste un filo rosso che lega lo stato d'animo di tutti in questa pandemia. Dopo una prima fase di shock caratterizzata da ansia e preoccupazione, attraversiamo una fase di attesa e incertezza.

Stiamo iniziando a fare i conti con emozioni e stati d'animo particolari: noia, frustrazione, senso di vuoto e incertezza, in cui emergono con forza questioni irrisolte dentro di noi...

Costretti in casa, abbiamo iniziato a pensare più del solito al passato, ai non detti e ai rimpianti. E abbiamo fatto sogni strani.

In un momento di blocco totale del mondo esterno, il nostro mondo interiore è più attivo che mai e ci mette di fronte alle questioni lasciate in sospeso.

Ciò avviene per tre ragioni principali:

1. **Effetto algebra.** Quando svolgete un esercizio di matematica e vi bloccate perché il risultato non torna, procedete a ritroso per trovare l'errore. Dato che in questo momento è difficile avere una prospettiva sul futuro cerchiamo un possibile errore nel passato, e quindi rimuginiamo molto o proviamo rimpianti.



2. **Il tempo sospeso come sogno.** Nei sogni il corpo è bloccato e tutta l'attività avviene a livello cerebrale. Avviene lo stesso in questo periodo: se non possiamo andare da nessuna parte, è la mente a viaggiare, generando più ragionamenti e riflessioni del solito.
3. **Il pensiero della morte.** Di solito tendiamo a non pensare molto alla morte. Invece il Coronavirus è diventato il nostro "memento mori", ricordati che devi morire. Così il pensiero sottostante è: "se ne esco vivo, non posso più perdere tempo". E automaticamente finiamo a ragionare su tutto ciò che ci siamo lasciati sfuggire, sulle scelte sbagliate, i rimpianti e come evitarli in futuro.

Perché facciamo fatica a non pensare a niente?

Perché anche quando non pensiamo, o ci annoiamo, stiamo ragionando su noi stessi. Ciò avviene a causa della costante attività della "Default Mode Network", un insieme di regioni cerebrali situate lungo la linea che divide i due emisferi. Ricerche recenti dimostrano che tali aree si attivano sia quando il cervello è "a riposo" che durante compiti cognitivi specifici come il recupero di ricordi autobiografici, pensieri sul proprio futuro e ragionamenti sulle relazioni (Bastin, 2018).

In pratica, quando proviamo a non pensare il cervello genera pensieri su noi stessi. Questo a volte provoca un rimuginio faticoso.

Le cose poi si complicano, perché il cervello è in costante conflitto con se stesso: se da una parte prova attivamente a dimenticare le esperienze spiacevoli del passato (Anderson, 2004), dall'altra tende a completare i compiti lasciati in sospeso (Schiffman, 1992) e quindi fa riemer-



gere i ricordi che vorrebbe sotterrare.

Insomma serve coraggio. Non dobbiamo scappare, ma calarci nell'inconscio ed esplorare il paesaggio. Non è facile, ma se ci riusciamo possiamo vivere in modo più gratificante.

Ascolto consigliato
Crazy - Gnarl's Barkley



4 / Mi è salita l'ansia, e ora?

L'ansia è il nostro **sistema di allarme** e ci serve per sopravvivere.

È una reazione utile in molte circostanze, soprattutto quando si deve rispondere rapidamente a un pericolo.

L'ansia, a differenza della paura, si scatena anche di fronte a una minaccia vaga o ipotetica. Entrambe queste reazioni sono generate soprattutto da una parte primordiale del nostro cervello, l'amigdala, che genera risposte veloci che il pensiero consapevole, più lento, fa fatica a regolare.

Quando il cervello si accorge del pericolo, in automatico avvengono nel corpo numerosi cambiamenti, utili a metterci al riparo:

- La mente diventa più vigile;
- Aumentano frequenza cardiaca e pressione arteriosa;
- La digestione rallenta;
- Aumenta la frequenza del respiro.

Diventiamo molto ansiosi per questi motivi:

- Siamo esseri fragili e vulnerabili, un sistema complesso di organi su cui non abbiamo grande controllo;
- Di fronte alle decisioni più importanti della vita spesso non abbiamo informazioni sufficienti e dobbiamo procedere a vista;
- Possiamo immaginare molto più di quello che viviamo e questo genera angoscia o emozioni



come invidia e rabbia;

- Discendiamo da animali che hanno dovuto combattere ed essere sempre all'erta per sopravvivere in un ambiente ostile;
- Il sistema economico in cui viviamo induce a una competizione senza scrupoli;
- La nostra autostima dipende anche dall'amore che riceviamo dagli altri, sui quali non abbiamo il controllo.

Se siamo ansiosi non vuol dire che siamo sbagliati, ma che siamo vivi. Tutti provano ansia, anche le persone più sicure di sé. Siamo fragili e imperfetti e va bene così.

In ogni caso, come possiamo regolare l'ansia e recuperare un senso di controllo?

Uno strumento utile è l'**esercizio del respiro lento**, da poter praticare in ogni situazione in cui ci si sente eccessivamente ansiosi e si ha bisogno di abbassare l'intensità di tale emozione:

1. Prendi un po' d'aria, trattieni il fiato e conta a mente fino a 10. Non fare respiri troppo profondi, non gonfiare il torace.
2. Butta fuori l'aria e comincia a respirare con un ritmo di sei secondi: tre secondi per prendere aria e tre secondi per buttarla fuori. Inspira normalmente, non prendere troppa aria, butta fuori tutta l'aria che hai inspirato.
3. Dopo una serie di 10 respiri di sei secondi l'uno, riprendi un po' d'aria e trattieni il fiato contando fino a 10.
4. Espelli l'aria e ricomincia dal punto due.



Se l'ansia ancora non passa, può essere utile parlarne con un professionista.

Un video utile sugli attacchi di panico
www.youtube.com/watch?v=Vf7-7zL67Pg

Ascolto consigliato
Little Talks - Of Monsters and Men
La Notte - Arisa



5 / Durante la pandemia va bene essere meno produttivi

A fine febbraio 2020, il volume di ricerca delle parole "smartworking", "lavoro da casa" e "telelavoro" era ancora piuttosto basso o radente lo zero. Osservando i grafici nelle tendenze Google, invece, si nota da lì a pochi giorni un'impennata esponenziale.

Le ricerche su Google di "ricetta pizza" e "come fare il pane" hanno avuto un destino simile.

Per non parlare di tutti i vademecum su come rimanere motivati, produttivi ed efficienti...

I fattori che hanno innescato questa attività febbrile sono:

- **Adrenalina e sfida.** La situazione complicata ha innescato un meccanismo di sopravvivenza che ha spinto a fare per contrastare l'incertezza. Così molti si sono messi a lavorare di più, a fare il pane e la pizza, a seguire corsi online e a studiare senza sosta.
- **Noia.** Quando non abbiamo niente da fare tendiamo a entrare in ansia, perché pensiamo di più a noi stessi. Le attività pratiche aiutano a gestire questa sensazione.
- **FOMO.** Vedere gli altri fare tutte queste cose e condividere sui social i risultati delle proprie attività ha innescato la FOMO (Fear Of Missing Out), la paura di essere tagliati fuori che si sperimenta quando ci sentiamo esclusi da un gruppo. È il meccanismo che ha stimolato la corsa al lievito, a lungo introvabile nei supermercati.



È emersa una forte ansia da confronto: “Starò facendo abbastanza?”, “Guarda gli altri come sono bravi”, “Sono l’unica persona a sentirsi in difficoltà?”, “Solo io non riesco a gestire i miei figli?”.

Non c’è niente di male nell’essere produttivi e creativi. Anzi, è una strategia di gestione di ansia e stress molto efficace. Però possiamo anche permetterci di non essere sempre eccezionali. Il mondo non ha mai affrontato niente di simile e sentirsi in difficoltà è comprensibile.

Molte persone potrebbero sentirsi un fallimento per il fatto di non riuscire a “stare sul pezzo” ed essere efficienti.

Ascoltiamo ogni giorno storie strazianti: lutti, devastazione economica, incertezza. È davvero troppo.

Va bene cercare di affrontare questa sfida enorme attivandosi, diventando creativi e produttivi. È il nostro modo di cercare il controllo e dare senso alle cose. Però va bene anche sentirsi ridimensionati dalle circostanze, prendersi del tempo per elaborare ciò che sta accadendo e non sapere cosa succederà dopo. Essere un po’ incasinati. Non avere niente di “instagrammabile” da condividere e non doversi sentire in colpa per la tristezza o lo scoraggiamento che proviamo.



6 / 4 + 1 consigli per dare senso a un tempo sospeso

1. **Comunicazione assertiva.** Comunicazione assertiva. Esprimate in modo chiaro pensieri, bisogni ed emozioni. Volete bene a qualcuno? Diteglielo. Questa epidemia ci insegna a non tentennare e a non lasciare questioni irrisolte.
 2. **Esplorate il vostro mondo interiore.** Leggete, approfondite, condividete. Siate curiosi. Confrontatevi con gli altri su ciò che emerge dentro di voi: sogni, pensieri, riflessioni... andate in profondità.
 3. **Monitorate stati d'animo, pensieri e comportamenti.** Magari tenete un diario o scrivete i pensieri più significativi ogni giorno o fine settimana. Ci sono varie possibilità: un diario dettagliato, oppure disegnare una faccina che riassume lo stato d'animo della giornata.
 4. **Evitate le strategie di coping negative** (il *coping* è l'insieme di strategie di fronteggiamento dei problemi). Quando ci sentiamo giù è meglio evitare di bere alcolici, isolarsi o mangiare troppo. Concentratevi sui problemi pratici da risolvere, e su ciò che potete controllare. Usate la creatività: scrivete, disegnatte, cantate. *Date forma* al vostro stato d'animo.
- +1 L'ultimo consiglio** (il +1 che vale sempre) **è quello di parlarne con uno specialista.** Lo psicologo si occupa di questo: nodi irrisolti ed emozioni difficili. Un punto di vista esterno è utile per ritrovare calma e motivazione.

Ascolto consigliato
Il mondo prima - Tre allegri ragazzi morti



!! / Un'ultima cosa, sulla magia delle parole

"Mi piace chi sceglie con cura le parole da non dire".

Uno psicologo fa sua questa frase di Alda Merini.

Le parole sono onde sonore, particelle d'aria in movimento a una certa frequenza. Eppure possono farci sentire amati e pensati, o più soli che mai. Hanno il potere di dichiarare guerra oppure amore.

Le parole possono anche alleviare la sofferenza e curare le ferite.

Gli psicologi studiano tanti anni per scegliere parole giuste che fanno stare meglio.

Parlare è importante e condividere le proprie emozioni è un atto naturale. Nonostante questo, esistono ancora molti pregiudizi sugli psicologi e la psicoterapia.

Uno dei più diffusi è che lo psicologo sia per i matti e per i deboli e che in ogni caso dobbiamo "farcela da soli".

Bufale! Dallo psicologo va chi vuole conoscersi meglio, condividere i suoi stati d'animo, o superare un momento difficile. Riconoscere il proprio disagio e prendersene carico è un grande atto di forza.

Non c'è niente di cui vergognarsi. Il benessere di una persona, ora più che mai, incide sulla salute di tutti.

Se hai bisogno di parlare contattami via e-mail o su facebook.

Tutto passerà :)



Contatti

E-mail

riccardogermani.psi@gmail.com

Sito web

www.riccardogermani.com

Facebook

[Riccardo Germani - Psicologo](#)

LinkedIn

[Riccardo Germani](#)



Bibliografia

/ Articoli accademici

[Sul cervello che prova a dimenticare]

Anderson, M.C. et al. (2004). Neural Systems Underlying the Suppression of Unwanted Memories. *Science* 09 jan 2004 : 232-235

[Definizione diagnostica di ansia]

American Psychiatric Association. (2013). Anxiety Disorders. In *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.)

[Sulla modalità di default del cervello]

Bastin, C. (2018). The default mode network: a resting state that doesn't rest. *Revue de neuropsychologie*, volume 10,(3), 232-238

[La Review di The Lancet sugli effetti psicologici della quarantena]

Brooks, Sam & Webster, Rebecca & Smith, Louise & Woodland, Lisa & Wessely, Simon & Greenberg, Neil & Rubin, Gideon. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. 395. 10.1016/S0140-6736(20)30460-8

[Sull'effetto Zeigarnik]

Schiffman, N., Greist-Bousquet, S. The effect of task interruption and closure on perceived duration. *Bull. Psychon. Soc.* 30, 9-11 (1992)



/ Libri

Cherubini, P. (2012). **Psicologia generale**.
Milano: R. Cortina

“Che ansia! Come controllarla prima che lei controlli te” il libro di Albert Ellis, psicologo cognitivo-comportamentale, per conoscere l’ansia e imparare a gestirla

Attraversare le emozioni. Vol. II - Nuovi modelli di psicoterapia. Fosha D., Siegel D.J., Solomon M.F. (2012). Milano: Mimesis Edizioni

/ Articoli correlati de “La Finestra sulla Mente”

Effetto Zeigarnik, quando una persona non se ne va dalla mente

A cosa servono le emozioni?

La rabbia è un’emozione buona o cattiva?

Quando l’ansia va fuori controllo: come gestire un attacco di panico

