

Inside out: Coronavirus ed emotività

Poter riflettere insieme su cosa siano le emozioni, a cosa servano, come poterle riconoscere in noi e nei nostri figli, ci aiuta a individuare che risposta dare nelle varie situazioni che ci si presentano. L'emozione è una comunicazione spontanea che facciamo a noi stessi e a agli altri!

Emozioni e reattività: come funzioniamo?

Un evento, uno stressor è qualcosa che ci arriva dall'esterno: la pressione della vita, i ritmi, gli impegni, le aspettative degli altri, la scuola, il coronavirus. Il nostro cervello e il nostro organismo si attivano per reagire e rispondere all'evento stressante con ormoni ed emozioni.

Perché ci attiviamo in questo modo?

Fa parte della naturale risposta attacco/fuga, il corpo si prepara alla fatica di dover rispondere ad un evento stressante 'facendo scorte per la battaglia', perciò possiamo osservare:

- ✓ *Aumento del battito cardiaco*
- ✓ *Aumento della velocità della respirazione*
- ✓ *Aumento della produzione di zucchero*

Le emozioni: il nostro modo di reagire a ciò che accade...

Lo stress, il nostro sentirci travolti dipende certamente dalle condizioni che viviamo, ma anche e significativamente da **COME** le viviamo!

Vediamo le emozioni, a cosa servono e come ci parlano di noi...

Ansia

L'ansia è una reazione psicofisiologica normale dell'individuo ad una situazione che viene valutata/interpretata come pericolosa o minacciosa e di fronte alla quale la persona si sente vulnerabile. Ha le caratteristiche di metter in allarme e di preparare l'organismo ad una risposta, data la valutazione del potenziale pericolo. Ha la caratteristica di far provare incertezza e di creare un senso di attesa.

L'ansia è la risultante di un rapporto tra le nostre risorse personali e quelle dell'ambiente circostante, e la probabilità e gravità dell'evento: maggiori sono le prime, minore sarà l'impatto delle seconde.

Paura

La paura è un'ansia specifica, è rivolta ad un oggetto predefinito considerato come minaccioso e pericoloso, la possibilità che qualcosa di temuto, indesiderato o disastroso possa accadere. La persona avverte di essere in una posizione di debolezza rispetto all'entità che gli procura paura.

Rabbia

La rabbia è un'emozione che segnala il tentativo di voler modificare qualcosa o qualcuno, sorge dalla valutazione di aver subito un torto, un'ingiustizia. E' importante nel riconoscimento dei propri diritti e permette di stabilire dei limiti nella relazione.

Tristezza

La tristezza è un'emozione che segnala la perdita possibile o reale di qualcuno o qualcosa ritenuto importante per la persona e che non può essere sostituito. Ha la caratteristica di permettere un periodo di stasi per ristabilire un equilibrio dopo la perdita, consente quindi la ricostruzione. Fa parte dell'elaborazione della perdita, come presa di coscienza della realtà, che ci consente di fare un bilancio e ripartire.

Vergogna

La vergogna è un'emozione sociale, che segnala la presenza o la sensazione di aver fatto qualcosa di sbagliato agli occhi degli altri; quando ci vergogniamo temiamo che gli altri capiscano qualcosa di nostro, di intimo, che ci leggano dentro, ciò ci fa sentire inadatti. Questa emozione può essere legata al timore del giudizio altrui, alle regole sociali, ed è chiamata *vergogna esterna*; la *vergogna interna* è quella che abbiamo invece nei nostri confronti.

Senso di colpa

I sensi di colpa derivano dall'aver tradito i nostri codici di comportamento interni. Buona parte di questi codici di comportamento, di norma, viene appresa e assorbita nel corso della nostra infanzia. E' un'emozione che segnala la presenza di un danno che una persona ritiene di aver compiuto per mezzo di una sua azione/pensiero e che prova conseguenze negative nei confronti di altre persone significative. Permette di rendersi conto di aver commesso un torto e consente di riconoscere il rispetto e i diritti dell'altro.

E' importante distinguere tra un senso di colpa razionale, o "proficuo" da un senso di colpa fatto principalmente di critiche rivolte al sé e, in quanto tale, punitivo e spesso ingiustificato. Dunque, a meno che i sensi di colpa non ci siano necessari per prendere coscienza delle responsabilità che abbiamo relativamente ad un evento, o per innescare il desiderio di un cambiamento positivo, tale comportamento in realtà porta sofferenza e ripiego su se stessi.

A proposito del corona virus...

Le emozioni prevalentemente riportate dalle persone sono *tristezza*, *paura/ansia*, *senso di colpa* e *rabbia*; viene nominato anche la gioia in alcuni casi, come quando si passa del buon tempo con i nostri figli o quando ci scopriamo abili nel portare a termine alcune attività.

Nei bimbi...

I bambini non sempre esprimono le emozioni a parole come gli adulti, a volte hanno comportamenti che esprimono tensione e vanno accuratamente accolti, compresi e mitigati.

- ✓ Regressione (i comportamenti adesso sono percepiti come troppo difficili per loro poiché i bambini si trovano in difficoltà e privi dei soliti riferimenti, cercano quindi la rassicurazione dei genitori e delle abitudini precedentemente consolidate)
- ✓ Aumento dell'iperattività con irritabilità o iperattività con movimenti veloci
- ✓ Difficoltà di addormentamento, risvegli notturni
- ✓ Cambio repentino di attività con mancanza di concentrazione
- ✓ Cambio umorale da uno stato all'altro
- ✓ Pianti
- ✓ Oppositività
- ✓ Reazioni cutanee e lamentele psicosomatiche
- ✓ Nervosismo
- ✓ Alterazione delle abitudini alimentari
- ✓ Ricerca di una maggior vicinanza all'adulto
- ✓ Rallentamento psicomotorio
- ✓

È vero che si tratta di un momento in cui i bambini passano più tempo con i genitori e sono felici di questo, ma i cambiamenti devono essere digeriti e noi dovremmo cercare di cogliere le loro variazioni umorali e risponderci con serenità.

E' sempre meglio parlare con loro perché:

- ✓ Quando sono piccoli, in assenza di spiegazione attribuiscono a se stessi le colpe a causa dell'egocentrismo infantile, cioè l'aspettativa (non consapevole) che le variazioni dell'ambiente dipendano da loro gesti e attitudini
- ✓ Hanno più serenità poiché comprendono la situazione
- ✓ Apriamo la possibilità al dialogo e diventiamo punti di riferimento in caso di malessere

Inoltre:

- ✓ Prendete del tempo per fare calma dentro di voi, più il genitore è tranquillo più i figli lo sono a loro volta, a tutte le età
- ✓ Continuate a essere accoglienti con i loro vissuti
- ✓ Rendete esplicito ciò che non lo è perché favorisce il dialogo ed il rispecchiamento, i bambini possono identificare le loro emozioni in questo modo

- ✓ Accettate i sentimenti negativi senza minimizzarli (irritabilità, pianti), non impediti la loro emotività; a volte lo facciamo per paura di non sapere come risponderci e nel timore che, parlandone, vi si metta maggiormente l'accento, ma in realtà si dà la possibilità di condividere il dolore, la paura la rabbia
- ✓ Validate i sentimenti: se si vede il bambino triste un commento come 'è proprio una giornata difficile oggi' rasserena gli animi
- ✓ Mantenete alta l'attenzione alle variazioni emotive
- ✓ Provate a riconoscere i trigger, ovvero le situazioni che fanno 'esplodere la miccia'

Il dolore ai tempi del coronavirus

Nonostante sappiamo che la situazione sia temporanea, è come se non lo fosse a causa della perdita di legami, della paura economica, della perdita della quotidianità e del senso di sicurezza. Siamo poco abituati ad un dolore che è *comunitario*, non rientra cioè nell'esperienza esclusiva del singolo, ed è anche *anticipatorio*, perchè pone ombre su ciò che sarà nel futuro.

Come fare?

A volte è importante poter lasciar fluire il dolore, poiché ciò che è vissuto come traumatico si equilibra se c'è la possibilità di elaborazione (in assenza di dolore pervasivo o situazioni particolari, perciò è meglio chiedere consiglio ad uno specialista in caso di dubbi!).

Anche cercare di stare nel qui e ora, nominando gli oggetti della stanza, pensando che niente di ciò che abbiamo anticipato è successo veramente (nella migliore delle ipotesi), realizzando ciò che abbiamo intorno fisicamente e psicologicamente, lasciando perdere ciò che non è sotto il nostro controllo (perdita delle persone care ad esempio) e concentrandoci su ciò che lo è (mettere in atto azioni che ci tutelano), sono misure che possono rappresentare strumenti efficaci di lavoro su questa emozione.

Anche il poter aumentare la capacità empatica ('di solito mio marito non è così!'), riuscire a pensare che, per quanto dura sia la situazione, la storia ci insegna che ci sarà una risoluzione, il trovare un senso ed apprezzare ciò che ho e ho riguadagnato, il prendersi il tempo per vivere questa emozione senza combatterla (con misura!), ci può fare oltrepassare la situazione di stallo. Inoltre sarebbe assurdo pensare che non dovremmo sentirci così!

Come aiutare i bambini con la paura?

La paura è un'emozione utile in realtà, perché ci protegge dai pericoli e ci spinge a porre attenzione a come ci comportiamo, ma se portata agli estremi diventa dannosa.

E' quindi essenziale riconoscerla in noi e nel bambino, perché essere consapevoli delle nostre emozioni rende possibile cercare una soluzione e avere interazioni soddisfacenti e serene con tutta la famiglia.

E' importante che l'adulto faccia quindi da guida: se il bambino se ne sente privo si spaventa, sentire che gli adulti sono più forti delle sue paure lo rasserena.

La drammatizzazione con gli oggetti (pelouche ad esempio) rappresenta un efficace strumento di gestione della paura, perché mette in scena questa emozione, consentendo ai bambini di viverla e sperimentarla; questo porta a familiarizzare con essa. Anche la lettura di favole, che hanno un linguaggio facile e che permettono l'identificazione con il protagonista, può aiutare; inoltre, la creazione di un posto sicuro dove rifugiarsi, la costruzione di un amuleto che funga da contenimento, la realizzazione di un disegno che rappresenti la paura e che il bambino possa poi portare con sé o mettere dove vuole, lo aiuta a padroneggiare questa emozione.

Il senso di colpa

Ecco alcuni accorgimenti per cercare di vivere al meglio l'emozione suddetta:

- ✓ Diciamo a noi stessi che abbiamo fatto il meglio che potevamo fare, che quale che sia l'errore di giudizio che ci ha spinto a fare qualcosa di cui siamo pentiti è probabile che in quel momento quello fosse il meglio che potevamo fare. Dobbiamo sforzarci di accettare il fatto che, in alcune particolari circostanze psicologiche o fisiche, non possiamo dare il meglio e questo è assolutamente fisiologico.
- ✓ Serve considerare che, al momento del nostro comportamento scorretto, non sapevamo quello che abbiamo capito successivamente.
- ✓ Permettiamo a noi stessi di focalizzarci su sentimenti di dolore per la perdita e di gratitudine per ciò che abbiamo.
- ✓ Domandiamoci se i nostri standard di comportamento siano adeguati o siano troppo elevati. Potremmo scoprire che abbiamo adottato questi standard poco realistici e poco rispettosi di quello che siamo e dei limiti umani che, come tutti, anche noi abbiamo.

La rabbia

Si tratta di un'emozione difficile da maneggiare, ci sono però alcune strategie che possono aiutarci ad incanalarla. Ad esempio:

- ✓ Prendere tempo e trattenersi, osservare che scorre dentro di noi

- ✓ Allontanarsi dalla situazione spiacevole, respirando
- ✓ Sentirsi adeguati anche se la si prova, in una certa misura è funzionale alla nostra vita
- ✓ Imparare a dire grazie e scusa
- ✓ Riconoscere in noi gli attivatori, l'auto-osservazione non facile ma si può imparare
- ✓ Provare a trasformare l'energia in qualcosa di costruttivo
- ✓ Quando ci si è calmati, manifestare le ragioni della rabbia, in modo assertivo e non polemico
- ✓ Identificare le possibili soluzioni, anziché fissarsi su ciò che ci fa innervosire, e lavorare per risolvere il problema
- ✓ Sostenere le proprie ragioni aprendo le frasi con "io", per esempio "io sono seccato che tu ti sia andato a letto senza sistemare la cucina" e non: "tu non fai mai niente per aiutarmi"
- ✓ Imparare ad utilizzare l'umorismo per allentare la tensione;
- ✓ Sapere quando chiedere aiuto, se non ce la si fa da soli è importante considerare la possibilità di consultare uno specialista.

Dott.ssa Elena Maria Rossi

UOSD Promozione della Salute e Sviluppo delle Reti

ATS della Val Padana

