

RUBRICA - Che cosa ci ha sottratto e ci sta sottraendo il Covid? Che conseguenze ha, sul piano della nostra capacità di vivere le emozioni, di progettare, di relazionarci con gli altri, di credere in un futuro carico di speranze realizzabili per noi e per le prossime generazioni? Che **impatto psicologico** ha, su tutti noi, questa condizione di forzato distanziamento protratto per un periodo così lungo e di cui è difficile vedere la fine? Sono queste le domande che diversi Istituti di Ricerca sulla **salute mentale** e sul **benessere psicologico**, a livello mondiale, si stanno facendo.

Ciò che emerge da queste analisi è anzitutto un dato **"clinico"** ed **"epidemiologico"**: in tutto il mondo coinvolto da questa terribile pandemia si registra un aumento esponenziale di forme di disagio assegnabili soprattutto a tre ambiti e categorie psicodiagnostiche e psicopatologiche: **ansia**, **depressione** e **disturbi relazionali**. Ed è ciò che anche ogni **psicoterapeuta lecchese** verifica nel suo microcosmo dal proprio punto di osservazione privilegiato.

Quello che tutti noi stiamo vivendo è un prolungato periodo di **deprivazione forzata dei contatti sociali** (reso necessario da una pandemia planetaria che non ha precedenti nella storia dell'uomo) prodotta da un nemico invisibile (il Coronavirus) che genera angoscia. La conseguenza diretta di questa condizione di **angoscia** e di deprivazione che tocca **la parte più intima dell'uomo** è uno stato di disagio profondo, sia nelle cause che lo innescano (la paura, appunto, per una malattia "invisibile" da contagio) che negli effetti di cui è nefasto portatore (l'impossibilità di vivere in libertà ed autenticità le relazioni). **L'uomo è - anzitutto - relazione**, socialità, condivisione delle attività, dei progetti, degli spazi, dei racconti. Senza questa possibilità di espressione di sé si sottrae, a ciascuno di noi, la parte più vitale.

Questa condizione tocca indistintamente **tutte le categorie sociali**, in modo diverso in rapporto al grado di esposizione ai diversi tipi di pericolo e agli effetti che il Coronavirus comporta nella vita della comunità: possibilità di essere infettati e infettare per le figure professionali più esposte, crisi finanziarie per i lavoratori toccati dalle conseguenze economiche del Coronavirus, difficoltà relazionali per i giovani e gli adolescenti. Bambini e adolescenti, in particolare, sono le categorie che si faranno carico delle conseguenze più pesanti, proprio in termini relazionali, di questa condizione. Se per gli adulti è infatti fondamentale mettersi in relazione con gli altri per poter avere un equilibrio emotivo, **per i bambini è addirittura vitale**. È nel gioco, nel contatto, nel movimento, nel confronto che **ogni bambino costruisce la sua identità**; e poi ancora nel conflitto e nella solidarietà, nel distacco e nell'empatia, in quella modulazione della vicinanza emotiva che non è possibile sperimentale "a distanza".

Ecco allora che, in questa fase di **“sospensione allarmata”** che dovremo abitare per qualche mese ancora, dobbiamo imparare a stare in una condizione paradossale: **stare insieme a distanza**. Come già ho avuto occasione di dire, dobbiamo stare a distanza per essere in assoluta sicurezza rispetto al pericolo rappresentato dal virus, ma, per quanto possibile, dobbiamo continuare a essere insieme nella capacità di condividere, di partecipare l'uno degli stati emotivi dell'altro, di progettarci liberamente, di partecipare di un senso collettivo: è ciò che ci rende umani!

Ed è ciò che, in modo silente e subdolo, il Coronavirus ci ha sottratto.

Ma sono anche convinto del fatto che quando usciremo da questo dramma che ci ha travolto, tutti noi troveremo nuove energie e risorse da mettere in campo (al momento difficili anche solo da vedere) per noi e per i nostri figli. Anche il semplice stare insieme, chiacchierare, scherzare, abbracciarsi, giocare (tra noi e con i bambini), partecipare di un sorriso (senza mascherina) avrà un sapore più intenso ed un senso diverso.

Dott. Enrico Bassani

Psicologo - [Psicoterapeuta](#)

Via Leonardo da Vinci 15, Lecco

<http://www.bassanipsicologo.it> - info@bassanipsicologo.it - tel. 338.5816257

ARTICOLI PRECEDENTI

13 Ottobre - [Psicologia e Vita. Qual è la psicoterapia più efficace?](#)

4 Settembre - [Psicologia e Vita. Ma la psicoterapia è veramente efficace?](#)

21 Aprile - [Psicologia e Vita. Si vive una volta sola!](#)

13 Marzo - [Psicologia e Vita. Coronavirus: psicosi, legittima paura e senso di responsabilità](#)

29 Febbraio - [Psicologia e Vita. Psicosi Coronavirus](#)

24 Gennaio - [Psicologia e Vita. Esprimetevi e sarà tutto più chiaro...](#)

2019

- 19 dicembre - [Psicologia e Vita. "Devo imparare a farmi scivolare le cose addosso"](#)
- 19 novembre - [Psicologia e Vita. Né Sì, né no: la potenza distruttiva dell'ambivalenza](#)
- 15 ottobre - [Psicologia e Vita. Quando è opportuno rivolgersi a uno psicoterapeuta?](#)
- 6 settembre - [Psicologia e Vita. Che cosa sta succedendo ai nostri ragazzi?](#)
- 25 giugno - [Psicologia e Vita. Dottore, soffro di stanchezza](#)
- 16 maggio - [Psicologia e Vita. Psicofarmaci sì, psicofarmaci no. Chi ha ragione?](#)
- 26 marzo - [Psicologia e Vita. Ma ansia e depressione sono malattie?](#)
- 12 febbraio - [Psicologia e Vita. Psicologia di coppia: l'arte di confluire](#)
- 28 gennaio - [Psicologia e Vita. "Non voglio più stare male!" Ma come si fa?](#)

2018

- 18 dicembre - [Psicologia e Vita. Terapia di coppia: l'amore ha sempre bisogno di regali](#)
- 14 novembre - [Psicologia e Vita. La mia anima ha fretta](#)
- 19 ottobre - [Psicologia e Vita. "Devi prendermi per quello che sono!"](#)
- 23 settembre - [Psicologia e Vita. Occhio ai tranelli della psiche e del senso comune](#)
- 4 settembre - [Psicologia e Vita. Come si fa a "ritrovare l'energia?"](#)
- 16 luglio - [Psicologia e Vita. La noia, spiacevolissima occasione di rilancio](#)
- 21 giugno - [Psicologia e Vita. Notte prima degli esami...](#)
- 7 giugno - [Psicologia e Vita. I valori? Iniziamo a dar valore alle parole...](#)
- 23 maggio - [Psicologia e Vita. Dottore, devo comprare lo smartphone a mio figlio?](#)

- 1 maggio - [Psicologia e Vita. Liberi! Ma da che cosa?](#)
- 10 aprile - [Psicologia e Vita. La violenza psicologica: inadeguatezza e senso di colpa](#)
- 20 marzo - [Psicologia e Vita. Riconoscere e combattere la violenza nella coppia](#)
- 9 marzo - [Psicologia e Vita. La forza di andare fino in fondo...](#)
- 22 febbraio - [Psicologia e Vita. L'uso della forza nelle relazioni](#)
- 1 febbraio - [Psicologia e Vita. Santa Rabbia \(... da maneggiare con cura\)](#)
- 18 gennaio - [Psicologia e Vita. Accondiscendenza, falsa amica delle relazioni](#)
- 2 gennaio - [Psicologia e Vita. Regalatevi relazioni, e sarà un buon 2018](#)
- 2017**
- 18 dicembre - [Psicologia e Vita. L'elisir \(psicologico\) di lunga vita](#)
- 5 dicembre - [Psicologia e Vita. Essere chiari con sé stessi \(2\)](#)
- 21 novembre - [Psicologia e Vita. Essere chiari e onesti con sé stessi](#)
- 7 novembre - [Psicologia e Vita. La felicità è sempre una conquista](#)
- 17 ottobre - [Psicologia e Vita. Come, quando e perchè si manifesta un sintomo](#)
- 2 ottobre - [Psicologia e Vita. La comprensione di sé... in pillole](#)
- 4 settembre - [Psicologia e Vita. Sindrome da rientro dalle vacanze? Che cosa nasconde?!](#)
- 26 luglio - [Psicologia e Vita. Il sottile confine tra accettazione e rassegnazione](#)
- 10 luglio - [Psicologia e Vita. Cos'è un attacco di panico?](#)
- 19 giugno - [Psicologia e Vita. Paura, ansia o attacco di panico?](#)
- 3 giugno - [Psicologia e Vita. La prima regola per non soccombere: darsi valore](#)

- 24 maggio - [Psicologia e Vita. Perdersi... nella relazione di coppia](#)
- 8 maggio - [Psicologia e Vita. Litigi e conflitti di coppia, istruzioni per l'uso](#)
- 26 aprile - [Psicologia e Vita. I segni dell'emotività non espressa](#)
- 10 aprile - [Psicologia e Vita. L'educazione emotiva](#)
- 27 marzo - [Psicologia e Vita. Come costruire un buon rapporto con vostro figlio](#)
- 13 marzo - [Psicologia e vita. Che cosa devo assolutamente dare a mio figlio](#)
- 27 febbraio - [Psicologia e vita. Come si fa a credere in sé stessi?](#)
- 13 febbraio - [Psicologia e vita. Cosa vuol dire "Ti amo"?](#)
- 30 gennaio - [Psicologia e Vita. Ecco come ci inganniamo minuto per minuto](#)
- 16 gennaio - [Psicologia e Vita. La paura che non si riesce a vedere](#)
- 28 dicembre - [Psicologia e Vita. "Alla ricerca della felicità"](#)
- 12 dicembre - [Psicologia e Vita. Scappa, scappa... ma che accadrà dopo?](#)
- 28 novembre - [Psicologia e Vita. Bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto?](#)
- 14 novembre - [Psicologia e Vita. Le emozioni non si giudicano](#)
- 1 novembre - [Psicologia e Vita. Emozioni o pensieri... chi detta legge?](#)
- 17 ottobre - [Psicologia e Vita. Come si diventa ciò che si è](#)
- 3 ottobre - [Psicologia e Vita. Dove si nasconde la salute?](#)
- 15 settembre - [Nuova rubrica per LN: "Psicologia e vita". "Psicologia della vita quotidiana"](#)