



IL NEMICO INVISIBILE di Alessandro Spampinato (1[^] parte)

Quanti cambiamenti, riflessioni e prese di coscienza stanno portando nella nostra vita l'esperienza del Covid-19 e della quarantena? In due mesi di "fase uno" siamo stati attraversati da un terremoto di emozioni e pensieri sulla nostra vita, sulla salute, sulla morte, sul senso delle cose, sul nostro essere persone, cittadini, famiglie, popolo, nazione, insomma una rivoluzione sociale, culturale, psicologica e spirituale. Questa esperienza ci ha messi veramente di fronte a noi stessi! Ora siamo nella così detta "fase due" che riguarderà i prossimi due o tre mesi nei quali non faremo più i conti con il virus ma con le conseguenze politiche, sociali e economiche che questo "Governo" e questa "Europa" ci hanno lasciato in eredità. Poiché sappiamo come funziona il nostro cervello cerchiamo di mettere a fuoco alcuni concetti e alcune consapevolezza raggiunte prima che l'eccitazione di riuscire e riprendere la nostra libertà di movimento resettino tutto come quando ci si riprende da una malattia. Quando stiamo male ci riempiamo di buoni propositi: "non farò più certe cose, mi pento di aver condotto uno stile di vita così disordinato, sicuramente smetterò di fumare, bere e mangiare schifezze e condurrò una vita più ordinata e in contatto con la natura ...". Poi guariamo, ci risentiamo bene e dopo pochissimo tempo torniamo a fare esattamente quello che abbiamo sempre fatto fino alla prossima botta dove riprendiamo tutti i nostri buoni propositi dimenticati. Dobbiamo ricordarci come funziona il nostro cervello e anticiparlo. Vediamo più nel dettaglio di che si tratta. Improvvisamente ci siamo trovati di fronte un "nemico invisibile" che ammala e uccide le persone e usa noi stessi come veicolo per propagarsi. Per questo motivo sono scattate le misure di contenimento una delle quali è la quarantena: "state tutti a casa!". Tutto il nostro stile di vita viene stravolto, l'azione sociale bloccata e la democrazia sospesa. Ansia per il futuro, paura per la salute o di morire, nostalgia del passato, rimorsi e rabbie per la situazione generano in tutti noi, sindromi post traumatiche e ci espongono a stati depressivi o instabilità emotiva. Passano le settimane e impariamo ad adattarci alla nuova situazione come è normale che sia, visto che siamo dotati di istinto alla sopravvivenza, e a intravedere qualche aspetto positivo.

(continua nella prossima edizione)



Rubrica a cura del dott. Alessandro Spampinato Psicologo e cantautore www.alessandrosampinato.com