

VareseNews

“Il ‘Carpe diem’ di Orazio ci aiuti a superare l’angoscia di questa pandemia”

Pubblicato: Martedì 15 Dicembre 2020



C'è chi si volta dall'alta parte, chi nega, chi non riesce a staccare l'attenzione, chi ne è sopraffatto. Questo anno terribile ci ha messo di fronte a una sfida che, oltre a essere sanitaria, è stata, è e sarà anche psicologica.

« È come essere in guerra – commenta il **dottor Isidoro Cioffi** fino all'estate scorsa Direttore del Dipartimento di Salute Mentale dell'Asst Sette Laghi e ora in pensione – una situazione di ansia e angoscia continua di cui non si vede la fine. Ed è proprio **non sapere quando potremo riacquistare la nostra normalità a creare angoscia e smarrimento**. Durante la prima ondata, avevamo un orizzonte più o meno certo che era l'estate: abbiamo tutti rispettato obblighi e privazioni in vista di giorni migliori. Poi è arrivata la bella stagione e subito dopo la seconda ondata pandemica che ci ha messo di fronte alla difficile verità: non ne siamo fuori. E questa fiducia svanita ha creato la difficoltà con cui si convive oggi. Non siamo più in presenza di un raffreddore o un'influenza che ben conosciamo, ma di una malattia dagli sviluppi imprevedibili e questo ci costringe a tenerci costantemente controllati in ogni possibile sintomo che ci capita. **Uno stato di ansia perenne che mina la stabilità**».



(il Dr Isidoro Cioffi)

Anche l'arrivo di un vaccino non ci permetterà di porre la parola fine a questa condizione: « Sappiamo che ci offre un'immunità ma che non durerà a lungo – fa notare il dottor Cioffi – E la nostra quotidianità continuamente mutata da nuove restrizioni e successive aperture non facilita la chiarezza. **C'è grande confusione, il battibecco scientifico non migliora il clima e i provvedimenti contrastanti disorientano**».

Senza citare nessun caso specifico, il dottor Cioffi sottolinea che le liti tra studiosi e specialisti, che normalmente sono il sale del progresso nei contesti scientifici, riportati nella quotidianità incrinano una delle certezze degli italiani: la fiducia nella sanità: « Si sente tutto e il contrario e questo indebolisce un legame fondamentale perchè **le persone hanno bisogno di credere nei medici e negli infermieri** a cui affidano ciò che hanno di più prezioso. Indebolire il legame ingenera ansia, depressione e smarrimento».

Come uscirne? « Ispirandosi al **“Carpe diem” di Orazio**. Guardare alle piccole gioie quotidiane, a ciò che ci piace e ci fa star bene, distogliere lo sguardo da quanto ci preoccupa. E, soprattutto, **smetterla di guardare troppo lontano**, un futuro cupo e pieno di ostacoli, e ascoltare il fruscio della foresta che cresce. Mantenere i contatti con gli amici e i famigliari, con tutti i sistemi tecnologici a nostra disposizione così da non sentirci isolati. **La più grande angoscia è quella di sentirsi soli**».

Un isolamento che pesa anche su bambini e ragazzi: « Vivere la socialità è un modo di crescere e quindi isolarli vuol dire togliere una fetta di esperienze fondamentali. **I nostri ragazzi però non sono così deboli e una parte di relazioni digitali sono in grado di gestirla**. Ma non tutta».

Confusione e smarrimento spesso portano anche a **negare la pandemia**: « Assistiamo anche a questo tipo di atteggiamento che è **una difesa naturale, ma pericolosa**. Lo fanno anche le persone dipendenti dall'alcol, non ammettono il loro stato perchè è **più comodo negare piuttosto che affrontare una realtà sgradita**. Diverso è il caso di chi è costretto a non ammettere o a sottovalutare per ragioni di

sostentamento economico: qui si è consapevoli della situazione e si fanno scelte mirate, nulla a che fare con una debolezza psicologica».

Socialità ma anche fisicità sono le due grandi perdite di questo anno terribile: « Mi sono fatto promotore di un'iniziativa per far **dichiarare baci e abbracci patrimonio dell'umanità dall'Unesco**. Per noi italiani, la possibilità di essere vicini e dimostrare con i gesti il nostro affetto è fondamentale, fa parte della nostra cultura. **Questo periodo ha snaturato il nostro modo di essere. E questo ci fa male**».

Alessandra Toni

alessandra.toni@varesenews.it