LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Un altro lockdown, quali ripercussioni a livello psicologico?

Redazione · Saturday, November 7th, 2020

La prima ondata, il primo lockdown ha segnato indubbiamente le nostre esistenze, a fatica abbiamo sopportato e superato le restrizioni. L'estate è stata vissuta come l'annuncio della fine di un incubo. L'aria che eravamo tornati a respirare era quella di un ritorno alla vita, alla normalità.

Per questa ragione la seconda ondata, pur in parte preannunciata da virologi e da esperti era esorcizzata e inattesa. "Rimossa" dalla nostra mente, diremmo noi psicologi. Purtroppo ci ha colto ancora impreparati, per lo meno sotto l'aspetto psicologico. Nessuno se l'aspettava così. Ci troviamo di fronte a quello che in psicologia si definisce "ritorno del trauma".

Massimo Recalcati noto psicoanalista italiano scrive così: «È sempre più difficile rialzarsi dalla seconda caduta che dalla prima». Il ritorno del trauma, la sua recidiva, può essere più traumatica della sua prima volta. La seconda ondata mostra che il problema non è al passato ma è al presente e al futuro, il "male non si è esaurito ma è ancora tra di noi".

Come affrontare quindi questa ennesima angoscia, che ricordiamo ha pesanti implicazioni sotto vari aspetti, lavorativi, economici, affettivi e psicologici? Non c'è una ricetta o una soluzione ad hoc.

In attesa di un vaccino, la lezione che dobbiamo trarne sul piano sociale è di un vero senso della responsabilità e solidarietà dei nostri comportamenti che non riguardano solo il nostro spazio di vita ma inequivocabilmente interessano e condizionano gli altri.

L'altro aspetto è legato al richiamare dentro di noi la forza dell'essenza primordiale di un istinto alla sopravvivenza e all'adattamento di matrice Darwiniana che è insito nella vita biologica e psichica. Non si tratta banalmente di pensare positivo, ma di credere che spesso nelle difficoltà si riscoprono risorse che poi ci migliorano e ci rendono più forti e magari anche solidali e più uniti col prossimo.

Bisogna avere pazienza, mantenere lucidità e nervi saldi, non farsi prendere da ansia, panico e angoscia e cadere in una visione catastrofica e compromessa del presente e del futuro.

In tal senso, se si percepisce un alto livello di stress e malessere, un aiuto psicologico, come sottolineato da Davide Lazzari, presidente dell'Ordine nazionale degli psicologi, è fondamentale, perché senza salute mentale il disagio sociale avrebbe pesanti ricadute sulla società e sulla salute delle persone, con ulteriori danni per un'economia già molto provata.

This entry was posted on Saturday, November 7th, 2020 at 8:49 pm and is filed under [Psicologia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.