

Superficiali o Catastrofisti ? La paura al tempo del Coronavirus. Parla lo psicologo

DI [A CURA DEGLI PSICOLOGI DEL CERIP](#) · PUBBLICATO 10/03/2020 · AGGIORNATO 10/03/2020



È vero che ognuno reagisce allo stress e alle emergenze con modalità diverse, in relazione alla propria personalità e ai propri vissuti: alcuni mantengono un sufficiente equilibrio emotivo e comportamentale, altri invece sembrano andare in tilt. Come mai alcuni sembrano aver compreso l'importanza di attenersi alle indicazioni fornite dalle Istituzioni, sforzandosi di adattarsi ai disagi che ne conseguono, mentre altri le sottovalutano o vanno in sofferenza? Da quali pensieri si generano gli stati emozionali in grado di influenzare i nostri comportamenti? Pensiamo agli estremi: da un lato, c'è chi ha minimizzato l'evento e colto solo i frammenti di informazione che più si adattavano alle loro esigenze psicologiche, e tutto ciò si è tradotto in pensieri del tipo: Che esagerazione tutto questo argomentare intorno al coronavirus...in fondo è poco più di un'influenza..., tipica forma di "negazione" del problema e conseguente ignoramento delle indicazioni comportamentali; all'estremo opposto, c'è chi sta invece vivendo il fenomeno in termini catastrofici, andando in panico ad ogni starnuto...e prevedendo disastri insormontabili. È evidente che entrambe queste modalità di pensiero e di reazione hanno giustificazioni psicologiche interpretabili, ma è certo che entrambe possono avere conseguenze indesiderabili per sé e per gli altri. Qual è il confine che delimita gli eccessi?

Qualche piccola riflessione:

Avere paura è normale. La paura è una risposta emotiva transitoria a una minaccia presente o imminente, reale o percepita come tale, che aiuta ad avere un buon adattamento alla realtà esterna. È una reazione innata funzionale alla sopravvivenza (fisica e psicologica). Perciò, è *normale provare* paura se questa ci induce a rispettare in maniera equilibrata le norme comportamentali che ci vengono indicate per evitare il diffondersi di un'epidemia, difficilmente gestibile, soprattutto in termini di supporto sanitario. Ingigantire il problema, trasformando la "normale" paura in ansia anticipatoria, continuando a rimuginare sugli effetti catastrofici che questa situazione potrebbe comportare sulle nostre vite e sul nostro futuro, non è certamente costruttivo.

Qualche pillola di saggezza che può aiutarci a vivere meglio questa esperienza:

1. Riprendiamoci il nostro tempo. Quante volte ci siamo sentiti in colpa per aver trascurato i nostri figli o i nostri genitori? Quante volte ci siamo lamentati di non aver abbastanza tempo per noi stessi? Dedichiamoci alle cose che possiamo fare e che abbiamo sempre rimandato. Ricordiamoci che "distanziamento fisico" non significa "isolamento sociale". Telefoniamo più spesso agli amici e ai parenti, parliamo con loro, esprimendo la nostra vicinanza e il nostro affetto, leggiamo i libri che non abbiamo ancora letto, rilassiamoci e riflettiamo con calma su noi stessi e sulle nostre relazioni.
2. Riflettiamo sui nostri pensieri. La sofferenza può essere data, non tanto dall'evento in sé, quanto piuttosto dal modo in cui lo percepiamo, lo valutiamo e dalla nostra convinzione di essere più o meno capaci di fronteggiare le situazioni difficili. Impariamo a distinguere "i fatti" dalle nostre "opinioni e valutazioni". Avere un'immagine di sé "vincente", aiuta a vincere. Se siamo convinti quindi di essere capaci di fronteggiare e superare le situazioni difficili, ci riusciremo davvero.
3. Ascoltiamo le nostre emozioni. Pensare di non riuscire a far fronte alle difficoltà o di adattarci ai cambiamenti nello stile di vita e di non riuscire a tollerare il disagio che da ciò deriva, può indurre stati emozionali di sconforto e di frustrazione.
4. Osserviamo i nostri comportamenti. Emozioni e pensieri negativi potrebbero favorire l'emissione di comportamenti errati. Un'attenta analisi della razionalità dei nostri pensieri e della nostra capacità di gestire le emozioni, potrebbe invece aiutarci ad affrontare più efficacemente le difficoltà che questa situazione comporta.

5. Agiamo comportamenti responsabili. Comportiamoci come vorremmo che gli altri si comportassero con noi. Ricordiamoci che il nostro comportamento, pur senza che ne siamo consapevoli, può influenzare pensieri, emozioni e comportamenti altrui.

6. Trasformiamo le difficoltà in occasione di crescita. Viviamo questa esperienza come un'opportunità per sviluppare e rafforzare la nostra autostima e il nostro senso di autoefficacia, affrontando con equilibrio e saggezza questo momento difficile.

Avere paura, come detto prima, è naturale, ma se sentiamo il bisogno di parlarne con qualcuno in grado di comprendere il nostro disagio e di aiutarci a superarlo, il Centro di Ricerca e di Intervento Psicologico (CeRIP) dell'Università di Messina è al servizio della collettività per consulenze gratuite su skype: ceripunime@outlook.it.



Alcune Dottoresse del Cerip: Rosalba Larcan, Benedetto Loredana, Bruno Debora, Capri Tindara, Cuzzocrea Francesca, Fabio Rosa Angela, Filippello Pina, Gugliandolo Cristina, Gugliandolo Michele, Ingrassia Massimo, Liga Francesca, Martino Gabriella, Mento Melania, Quattropani Marina, Sardella Alberto, Sorrenti Luana

<https://www.ilgustosino.it/superficiali-o-catastrofisti-la-paura-al-tempo-del-coronavirus-parla-lo-psicologo/>