

Lo psicoterapeuta Ivan Battista ci parla di mente e Covid ai tempi del vaccino

# “L'autostima è utile per uscire serenamente dalla pandemia”

**Dottor Battista, ci siamo sentiti un paio di mesi fa. Cosa è cambiato nel frattempo?**

*L'equilibrio psichico delle persone è sempre più precario, perché lo stato delle cose non è migliorato un granché. L'uomo qualunque, intendendo quello con una vita normale a livello di rapporti interpersonali, è un animale sociale. Abbiamo bisogno di contatti continui e la distanza impedisce che ciò accada. Tutto il resto, come le videochiamate, non che è un surrogato. E non basta. Anche perché ci manca l'aspetto sensoriale.*

**Ma come? Riusciamo a vederci e sentirci grazie alla tecnologia.**

*E qui casca l'asino. Non tutti, anzi pochi, sanno che il senso più importante in assoluto è il tatto. Ci pensi un momento: cosa ci manca di più in questo periodo? I baci ai genitori anziani, gli abbracci agli amici, le strette di mano ai colleghi. È questo che chiamiamo contatto umano, alla fine dei conti. E arrivo a dire che anche i contatti che cataloghiamo come negativi ci mancano.*

**In che senso?**

*Pensi a quello che è successo recentemente in alcune occasioni, non lontano da noi. Ci sono dei giovani che organizzano delle risse per potersi sfogare. Certo, c'è del disagio dietro, ma questo bisogno di contatto, seppur estremamente negativo, la dice lunga su quello che ci è mancato nell'ultimo anno. Non dico che una spinta o un ceffone mi manchino, ma c'è chi deve sfogare il totale manco di contatto in questa maniera. Anche perché spesso queste sono persone che vivono una condizione di disconferma sociale.*

**Cosa significa?**

*Le faccio un esempio, per chiarire. Quando incontriamo, in una grande città, un barbone, cerchiamo nella maggioranza dei casi di evitarlo. Ignorare una persona è un segno che marca, appunto la sua disconferma sociale. Quando diventano virtualmente trasparenti, le persone vengono emarginate. E i più giovani combattono questo con i contatti negativi, appunto.*

**Torniamo al cittadino medio: cosa lo destabilizza maggiormente?**

*L'avevamo già sentito qualche mese or sono, quando il vaccino era solo un sogno. Ora che il rimedio è arrivato, lo psicoterapeuta Ivan Battista torna a parlarci dei meccanismi mentali che s'innescano in momenti così estremi. E del perché, malgrado ci stiamo avvicinando al traguardo, l'aria sia sempre più pesante.*



*Il fatto di non avere più un equilibrio tra vita sociale e privacy che ognuno di noi si è sapientemente costruito. Ognuno ha bisogno di uscire a bere una birra con l'amico, di mangiare una pizza con il partner o di giocare a calcetto. Poi però sente pure la necessità di passare del tempo con sé stesso. Ecco, in questo anno ci è mancata completamente la parte interattiva, che è stata quasi completamente assorbita da quella più intima. E questo è destabilizzante. Soprattutto per chi vive nelle città.*

**Davvero?**

*Proprio così. Guardi cosa accade periodicamente nelle banlieues francesi, con i disordini che li caratterizzano. La colpa è soprattutto di chi quelle città le ha pensate e poi realizzate. Casermoni impersonali, spazi anonimi e non studiati per nulla a misura d'uomo. Già normalmente è difficile abitarvi, in questo particolare periodo poi diventa insopportabile.*

**E la routine che abbiamo perso?**

*L'essere umano vive grazie ai rituali e la piazza è uno di quei luoghi che li ha sempre favoriti. Posto di incontro per antonomasia, ha perso la sua destinazione primaria. E ciò è successo da quando il Covid ci ha impedito di riunirci. E ha annullato così ogni tipo di rapporto interpersonale. E questo ci opprime in maniera quasi insopportabile.*

**Ci si sente come castrati, onestamente.**

*La privazione della libertà è il castigo peggiore per l'animo umano. Quando siamo reclusi in uno spazio, sia esso anche ampio, ne risentiamo. Solo il pensiero di non poter uscire dal proprio Paese, o come nel primo lockdown addirittura da casa, è causa di depressione piuttosto generalizzata. Rimane solo l'aspetto della chiusura, mentre quello dell'apertura e del contatto con l'altro è quasi completamente azzerato.*

**Ma l'arrivo dei vaccini può fare il suo effetto?**

*Certo, è decisivo. È l'aspetto che ci permette di guardare con ottimismo verso il futuro. Certo, può anche sembrare un paradosso. La soluzione c'è, ma si continua a soffrire. Sono proprio gli ultimi sforzi a sembrare titanici quando da così tanto tempo si sta, per così dire, pedalando. E poi ha pesato tanto il periodo delle feste.*

**Un Natale a dir poco atipico.**

*Io non esiterei a definirlo un momento durissimo. È stato di gran lunga il peggior Natale del dopoguerra. E la guerra è finita più di 75 anni fa, pensi un po'. Ma tutto questo deve aiutarci a costruire un futuro consapevole, basato sui valori che abbiamo forse dato per scontati. È una lezione, che ci dovremo ricordare a lungo. La perdita della memoria storica è alla base di molti malesseri dell'umanità. Dovesse ricapitarci una situazione del genere, dovremo essere capaci ad affrontarla meglio.*

**Per concludere: quali antidoti si possono applicare contro i cali d'umore?**

*Non bisogna perdere la stima in sé stessi, valorizzarsi anche se rischiamo di non incontrare nessuno tutto il giorno. Invece di rimanere in pigiama tutto il giorno, fosse anche solo per andare a gettare i rifiuti nella pattumiera, vestiamoci come se dovessimo uscire a cena. Facciamo la barba tutte le mattine, rispettivamente mettiamoci il rossetto anche se dobbiamo solo recarci dal lattaio. Vogliamoci bene, insomma.*

**Bene, lo faremo. Ma per quale motivo?**

*Per tenere sul chi vive uno degli aspetti più importanti della natura umana: la competitività. Dare il meglio di sé stessi in ogni occasione, ecco un aspetto che può rappresentare la salvezza per la nostra psiche. E poi, sempre per salvaguardare i nostri equilibri, manteniamo i contatti seppur solo virtuali con amici e parenti. Utilizziamo insomma nel migliore dei modi la tecnologia che abbiamo a disposizione, anche se è vero che si tratta solo di un surrogato di quel che vorremmo.*

**Dottore, ma ne usciremo?**

*Sì, e lo faremo brillantemente. Ne sono convinto. I virus esistono da miliardi di anni, noi da molto meno. Ma abbiamo dalla nostra parte la scienza e l'intelligenza di ognuno. Gianni Morandi dice: "Uno su mille ce la fa". Beh, noi ce la faremo tutti!*

OMAR RAVANI

## Giovani a rischio depressione, la fascia più a rischio quella tra i 14 e i 24 anni



La percentuale di persone con gravi sintomi depressivi è aumentata in modo significativo nel corso della seconda ondata pandemica. Dal 9% della prima ondata primaverile si è passati al 18% di novembre. A rischio sono in particolare i giovani.

Lo indica la Task Force Covid-19 istituita dal Consiglio federale sulla base dei risultati estrapolati dal terzo sondaggio dello Swiss Corona Stress Study relativo al periodo compreso tra l'11 e il 19 novembre 2020, a cui hanno preso parte 11 612 persone provenienti da tutta la Svizzera.

I livelli di stress hanno subito un aumento significativo rispetto al primo sondaggio, eseguito durante il lockdown di aprile 2020. L'incremento dello stress è stato accompagnato da una crescita dei sintomi depressivi. I fattori associati a stress psicologico e sintomi depressivi includevano le preoccupazioni dovute a cambiamenti nell'ambito lavorativo, scolastico

o formativo legati al coronavirus, perdite finanziarie e timori per il futuro.

Tutti questi fattori di stress hanno subito un sensibile incremento rispetto al periodo ad aprile. Altri fattori comprendevano il timore che qualcuno della propria cerchia ristretta si ammalasse gravemente o morisse, così come le restrizioni sociali e l'aumento dei conflitti in casa.

La percentuale degli intervistati con sintomi depressivi gravi, che era del 3% prima della pandemia, del 9% durante il lockdown di aprile e del 12% durante il parziale allentamento di maggio, ha quindi raggiunto il 18% a novembre. Il rischio di sintomi depressivi gravi era associato all'età (più alto nei soggetti compresi tra 14 e 24 anni) e cresceva nelle persone che avevano subito perdite finanziarie a causa dei provvedimenti restrittivi.

Fonte: Afs, Swissinfo