

«Empatizzare ora è più difficile»

Dopo l'ottimismo e la fiducia durante il primo lockdown, negli ultimi mesi si è diffuso un inatteso malessere individuale e sociale: dalla depressione alla violenza domestica alla crisi di coppia. Ne parliamo con lo psicologo e psicoterapeuta Nicola Gianinazzi.

TESTO ROCCO NOTARANGELO FOTO ALAIN INTRAINA

Un anno fa, la risposta al primo lockdown fu canti dai balconi, applausi agli infermieri, il mantra "uniti ce la faremo". Poi, nei mesi successivi, è scoppiata la "psico-pandemia": malessere, stanchezza e rabbia sociale. Come mai?

Nella prima ondata l'ansia dominante era la "paura della morte", che ci ha portati a negarla, dicendo che in fondo era bello stare a casa e stringendoci intorno al personale medico-sanitario. Tutto vero e sincero, ma solo in parte. Perché la seconda ondata ha portato alla luce la "paura di impoverirsi", materialmente, culturalmente o esistenzialmente. E così solidarizzare, mediare, empatizzare è diventato molto più difficile. Abbiamo preso coscienza, in tanti, che questa pandemia ha esiti, dinamiche ed effetti incerti sul medio-lungo periodo.

Eppure, all'inizio lei stesso, su "Cooperazione" (n.12/2020), aveva auspicato che la pandemia potesse diventare l'occasione per «acquisire un plusvalore di solidarietà»...

Ancora oggi credo - e con maggior convinzione - che la "psicodemia" possa essere un'occasione verso una maggiore consapevolezza e dialogo. Qualcosa già lo si intravede a livello di ricerca scientifica, di movimenti, di azioni politiche con la "P" maiuscola. I problemi sono complessi ed interconnessi e vanno risolti su più piani e in parallelo. Non solo

per i poli un po' falsi di sanità-economia, ma anche per il triangolo salute-finanza-ecologia o per il quadrato salute-economia-ecologia-persona, ecc. Credo che l'opzione per uno "sviluppo umano integrale universale", interdisciplinare e interpartitico stia coinvolgendo e possa raccogliere la motivazione di sempre più persone ed enti.

«Nel primo lockdown l'ansia dominante era la paura della morte»

Sta di fatto che ansia e depressione si stanno diffondendo. Da un sondaggio dell'Uni Basilea è emerso le persone con sintomi depressivi gravi sono raddoppiati dal 9% dell'aprile 2020 al 18% di novembre. Anche lei, dalla sua attività di psicologo, può confermare questa tendenza?

Purtroppo sì. Alla prima ondata diversi miei pazienti hanno preferito rimandare le sedute un po' per paura, un po' per la "novità" della modalità online, ma anche perché dicevano di non aver più tanto bisogno. In questa nuova fase, invece, tendono a mantenere o rafforzare l'alleanza terapeutica e arrivano molte nuove richieste. Negare o minimizzare sembra

meno possibile alla maggioranza delle persone, o dei miei pazienti. C'è bisogno di condivisione, presenza, esperienze sensoriali. Ai giovani, con cui più spesso lavoro, manca un mondo di esperienze: essere iscritti all'Università per esempio non può essere ridotto a star seduti davanti ad un computer. Nemmeno agli anziani bastano più i nipoti su skype. Per un paio di mesi poteva funzionare, ora la cosa è diventata insostenibile.

Tanti, però, criticano l'allarmismo e una sorta di "Schadenfreude" di psicologi e psichiatri...

Ma no, la cosa sorprendente invece è che nella nostra ricca e medicalizzata Svizzera nemmeno con una pandemia si è riusciti a mettersi d'accordo su un adeguato finanziamento della psicoterapia. La psicoterapia online non è quasi per nulla sostenuta, quasi fosse un'attività di volontariato.

La pandemia fa da detonatore anche alla crisi di coppia, dalla violenza al divorzio. Negli USA, nell'aprile 2020 c'è stato un +34% di divorzi rispetto al 2019; in Italia, dopo l'estate, un +20%. In Svizzera i dati ufficiali saranno noti a giugno. Come spiega questo aumento dei fallimenti matrimoniali?

Con questo semplice slogan: convivere è una cosa, vivere insieme 7 giorni su 7 e 24 ore su 24 è tutt'altro. → Pagina 13



Nicola Gianinazzi:
«L'infanzia e l'adolescenza sono le fasce d'età più fragili e vulnerabili»

Da venerdì 26 febbraio a domenica 7 marzo 2021

20%
di sconto
su tutti i vini*

*Escl. azioni, spumanti, champagne, vini «A caccia di...», Bordeaux 2018 en primeur, rarità, vini in sottoscrizione e della Fiera del vino Mondovino. Coop non vende bevande alcoliche ai minori di 18 anni.


MONDOVINO

 I vini migliori sono anche online: mondovino.ch


Per me e per te.

ATTUALITÀ INTERVISTA

→ Il rapporto di coppia necessita altre/i risorse, sostegni. La pandemia ha sicuramente accelerato e approfondito processi che erano già in corso o che si sarebbero avviati. La mia proposta è che nelle task force andrebbero coinvolti maggiormente psicologi, filosofi ed esperti della comunicazione.

A proposito di violenza domestica causata dalle misure restrittive, l'ospedale pediatrico di Zurigo segnala 48 casi in più di maltrattamenti su minori rispetto al 2019. La cifra più alta mai avuta. Perché questa recrudescenza?

Perché più avvicino due calamite e più si attirano o respingono: aumenta l'energia e i suoi effetti anche distruttivi si mostrano maggiormente. Purtroppo, le varie misure anti-Covid limitano la possibilità di sostegno alle vittime, ma anche di contenimento, aiuto, dissuasione per i potenziali colpevoli di reati contro la persona. La rete sociale sostiene i più fragili, le possibili vittime e offre strumenti d'intervento o di denuncia. Tutto questo, però, è stato in gran parte indebolito chiudendo i nuclei famigliari su sé stessi.

Chi sono le fasce d'età più esposte alla "psico-pandemia"?

Sicuramente le più fragili e vulnerabili sono quelle dell'infanzia e dell'adolescenza, in quanto colpite nella loro età evolutiva. Infatti, per un adolescente all'inizio degli studi o di un'attività professionale, un anno di pandemia è un tempo che vale il doppio-triplo. Inoltre, assimilano silenziosamente o meno lo stress assorbito dal mondo adulto. Il che non vuol dire che l'adulto o l'anziano ne soffra meno, anzi, specie se alle prese con lutti improvvisi e tanto anomali. Come per tutti i traumi, alcuni "resi-

liano", alti si rassegnano e, purtroppo, altri ancora - sono in aumento - tendono in parte a soccombere.

Anche il telelavoro si rivela per tante persone causa di malessere. Perché?

Anche qui non esistono soluzioni semplici valide per tutti. Purtroppo, questa uniformizzazione non tiene conto della complessità umana e individuale. Per il telelavoro vi sono vantaggi personali, famigliari, ecologici, ma anche svantaggi, quali la perdita di stimoli, dei contatti sociali: il nostro cervello non è un computer. Ci vorrà tempo - non bastano pochi mesi - per comprendere ed agire meglio, ma sarà difficile non andare verso soluzioni più o meno ibride, piuttosto che "tutti a casa" o "tutti sempre in ufficio".

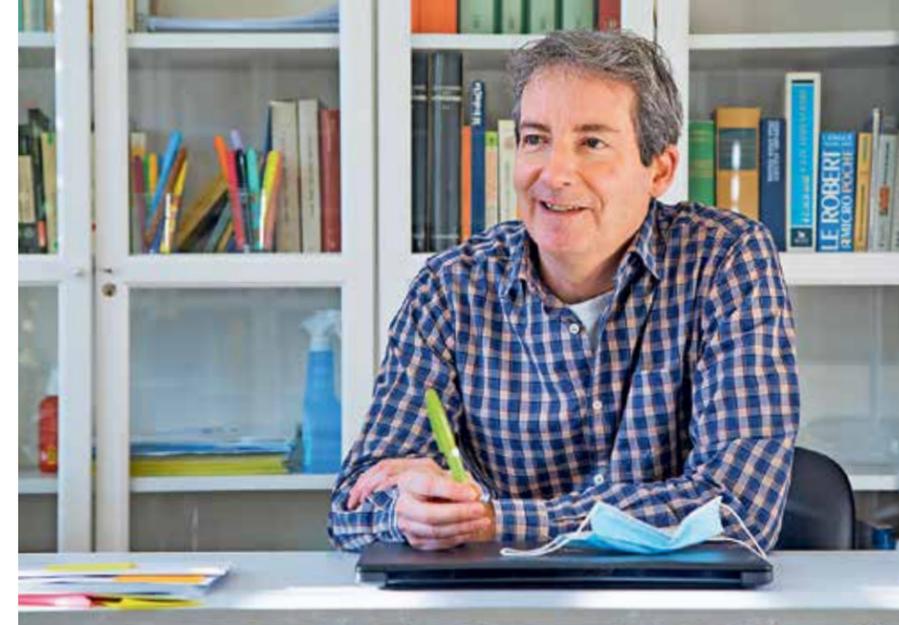
Grazie ai vaccini, ora c'è la concreta possibilità di un "ritorno alla normalità". Usciti dalla pandemia, si dimenticherà tutto o ci saranno ancora delle ferite da curare?

Oggi, con l'esperienza "da secondo trauma" propendo a pensare che, oltre alle ferite, resteranno cicatrici che non consentiranno così facilmente di dimenticare e di tornare individualmente e collettivamente alla vita "as usual". Azioni e

reazioni saranno complesse e non semplici cause-effetto. E si muoveranno su più piani: da quello biologico (varianti, immunizzazione, contagio) a quello sociale (mi vaccino per me ma anche per gli altri, aspetto il mio turno), da quello economico (quando si vaccinerà l'Africa?) all'ecologico (quando si potrà viaggiare e in che modo? come si svilupperà la migrazione dei "nuovi poveri climatici"?). ●

IL RITRATTO

Laureato in teologia e filosofia, Nicola Gianinazzi, classe 1968, è psicoterapeuta psicoanalitico ASP, EFPP e IFP, con studi a Lugano e Bellinzona. Collabora da diversi anni con l'Istituto ricerche di gruppo di Lugano come formatore e supervisore nell'ambito della psicoterapia, del counseling e della gestione dei gruppi. È membro di comitato dell'Associazione svizzera delle psicoterapeute e degli psicoterapeuti (ASP), che rappresenta nella Svizzera italiana.



Nicola Gianinazzi sulla crisi della coppia ai tempi del Covid: «convivere è una cosa, vivere insieme 7 giorni su 7 e 24 ore su 24 è tutt'altro».

SUPSI
L'università
dell'esperienza

swissuniversities

La tua Scopri i corsi di laurea
Formazione Bachelor e Master

www.supsi.ch/go/iscrizioni



OpenDay 2021 dal 1° al 6 marzo