



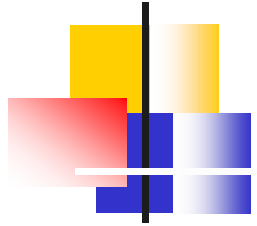
**CONVEGNO USMI-LAZIO**

**«SEMPRE IN MISSIONE NEL POST-PANDEMIA»**

---

***NELLA  
RICONCILIAZIONE....  
«Cosa lascio»***

**Mario Becciu  
Anna Rita Colasanti**



# *ALCUNE DOMANDE*

---

Cosa è lo stress?

Quali tipi di stress esistono?

Cosa è lo stress-traumatico?

La pandemia può essere considerata tale?

A quali conseguenze può esporre?

Quali risorse diventano importanti in presenza di stress traumatico?



# LO STRESS

---

## Cosa è lo stress?

Da: "Che stress!" di L. Sibilia in: *Cammin di nostra vita*. Anno II, n.1-2, pp. 52-66.

Con il termine stress si intende una **varietà di fenomeni vegetativo-emotivi, cognitivi e comportamentali** che tendono a presentarsi congiuntamente (sebbene con differenze intra ed interindividuali di prevalenza dell'una o dell'altra categoria) **quando un organismo è sottoposto ad un qualunque compito di natura adattiva.**



# LO STRESS

---

## Cosa è lo stress?

Da: "Che stress!" di L. Sibilia in: *Cammin di nostra vita*. Anno II, n.1-2, pp. 52-66.

Lo stress è considerato una reazione funzionale al mantenimento dello stato di equilibrio organismo-ambiente, reazione che si mobilita quando l'organismo si trova a fronteggiare particolari condizioni o eventi esterni che implicano richieste di tipo, qualità, intensità o durata diverse dal solito.



# LO STRESS

---

## Cosa è lo stress?

Da: "Che stress!" di L. Sibilia in: *Cammin di nostra vita*. Anno II, n.1-2, pp. 52-66.

Il termine, è usato per indicare una reazione che si stabilisce in presenza di uno squilibrio tra le **richieste delle condizioni ambientali** da una parte e le **capacità e le risorse dell'organismo** a farvi fronte dall'altra.

Quando tale reazione è sollecitata troppo a lungo o troppo intensamente, le capacità di adattamento finiscono con l'essere sopraffatte, nel senso che

- ❑ le energie sembrano esaurite
- ❑ le strategie di comportamento risultano inadeguate
- ❑ il soggetto avverte una condizione di sgradevole tensione che difficilmente viene alleviata dal riposo



# LO STRESS

---

## Cosa è lo stress?

Da: "Che stress!" di L. Sibilia in: *Cammin di nostra vita*. Anno II, n.1-2, pp. 52-66.

Il termine, su un piano più strettamente psicologico, esprime un **fenomeno pervasivo della condizione umana** che insorge quando l'equilibrio adattivo tra l'ambiente fisico e psicosociale e l'uomo va in crisi a sfavore di quest'ultimo, dando origine a fenomeni psicofisiologici e comportamentali di stretta rilevanza per

- ✓ la salute
- ✓ il benessere psicoemotivo
- ✓ il livello prestazionale individuale e collettivo.



# LO STRESS

---

## Cosa è lo stress?

Da: "Che stress!" di L. Sibilia in: *Cammin di nostra vita*. Anno II, n.1-2, pp. 52-66.

### Lo stress: da stimolo a risposta. Il contributo di Selye

**1936** : "*A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents*"



Stress = *stimolo* nocivo

Stress = *stimolo* intenso negativo o  
positivo

Stress = *risposta* non specifica  
dell'organismo ad ogni richiesta  
proveniente dall'ambiente

**1950**

**1976**



# LO STRESS

---

## Cosa è lo stress?

Da: "Che stress!" di L. Sibilia in: *Cammin di nostra vita*. Anno II, n.1-2, pp. 52-66.

**Lo stress: da stimolo a risposta. Il contributo di Selye**

**RISPOSTA ASPECIFICA → modificazioni morfologiche**

Ingrossamento della corteccia surrenale

Riduzione del volume del timo e delle ghiandole linfatiche

Ulcerazione dello stomaco e del duodeno





# LO STRESS

---

## Cosa è lo stress?

Da: "Che stress!" di L. Sibilia in: *Cammin di nostra vita*. Anno II, n.1-2, pp. 52-66.

**Lo stress: da stimolo a risposta. Il contributo di Selye**

Le ghiandole surrenali sintetizzano gli ormoni coinvolti nel **preparare l'organismo all'azione**

Il timo e il sistema linfatico svolgono un ruolo importante nelle **difese immunitarie**

HP = tali risposte endocrine hanno un significato adattivo e aiutano a fronteggiare lo stressor



# LO STRESS

---

## Cosa è lo stress?

Da: "Che stress!" di L. Sibilia in: *Cammin di nostra vita*. Anno II, n.1-2, pp. 52-66.

**Lo stress: da stimolo a risposta. Il contributo di Selye**

**Stressor** = stimolo nocivo

**Stress** = risposta

**Sindrome Generale di Adattamento**

- reazione di allarme
- resistenza con adattamento ottimale
- fase di esaurimento.

## Cosa è lo stress?

Da: "Che stress!" di L. Sibilia in: *Cammin di nostra vita*. Anno II, n.1-2, pp. 52-66.

A partire dal lavoro di Selye, si sono sviluppati **tre filoni di ricerca** indirizzati ad indagare

- ◆ gli effetti devastanti sia psicologici che somatici prodotti da situazioni estreme
- ◆ i ruoli dei processi cognitivi ed emozionali nell'insorgenza e nella gestione dello stress
- ◆ lo stress prodotto da particolari richieste lavorative e da specifici contesti organizzativi.

Le **ricerche attuali** tendono comunque ad orientare l'attenzione sulla **dimensione soggettiva** dello stress



# LO STRESS

---

## Cosa è lo stress?

Da: "Che stress!" di L. Sibilia in: *Cammin di nostra vita*. Anno II, n.1-2, pp. 52-66.

## Il contributo delle ricerche sullo stress psicosociale

Tali ricerche hanno messo in luce il ruolo di **situazioni esistenziali** nello sviluppo di molteplici disturbi psicosomatici e psichiatrici

L'assunto di base di questo filone di ricerca è che lo stress psicosociale provochi gli stessi cambiamenti nell'organismo osservati da Selye in risposta a stress fisici.



# LO STRESS

---

## Cosa è lo stress?

Da: "Che stress!" di L. Sibilìa in: *Cammin di nostra vita*. Anno II, n.1-2, pp. 52-66.

## Il contributo delle ricerche sullo stress psicosociale

Questa tradizione di pensiero, di natura psicosomatica, ha dato il via a ricerche cliniche ed epidemiologiche tendenti ad avvalorare la supposizione che l'esperienza di eventi esistenziali stressanti, da quelli importanti come la morte del coniuge o il licenziamento, a quelli minori ma pur sempre problematici, come le situazioni di conflittualità con il proprio superiore nel lavoro, accresca il rischio di morbidità e anche di mortalità.

## **Quali tipi di stress esistono?**

Da: "Che stress!" di L. Sibilia in: *Cammin di nostra vita*. Anno II, n.1-2, pp. 52-66.

STRESS FISICI E PSICOSOCIALI

STRESS ACUTI E CRONICI

STRESS NEGATIVI E POSITIVI

## Quali tipi di stress esistono?

Da: "Che stress!" di L. Sibilia in: *Cammin di nostra vita*. Anno II, n.1-2, pp. 52-66.

Gli STRESS FISICI riguardano

- l'esposizione prolungata a condizioni di rumore, inquinamento, a temperature estreme, troppo alte o troppo basse
- sforzi eccessivi a cui l'organismo non è preparato.

## Quali tipi di stress esistono?

Da: "Che stress!" di L. Sibilia in: *Cammin di nostra vita*. Anno II, n.1-2, pp. 52-66.

### Gli STRESS PSICOSOCIALI

riguardano tutte quelle situazioni in cui l'esigenza alla quale rispondere viene posta appunto dal contesto sociale dei rapporti umani in cui siamo tutti immersi, oppure da noi stessi. Tuttavia non sempre è necessario che ci venga posta una particolare richiesta da qualcuno: si ha stress anche solo nell'osservare violenze, o la morte dei nostri consimili, o nell'essere isolati socialmente.

Lo **stress mentale** è da considerare come un esempio particolare di stress psicosociale



## Quali tipi di stress esistono?

Da: "Che stress!" di L. Sibilia in: *Cammin di nostra vita*. Anno II, n.1-2, pp. 52-66.

### Gli STRESS ACUTI

riguardano quegli avvenimenti improvvisi della vita, che ci richiedono un sforzo di adattamento, siano essi eventi più blandi, anche se più frequenti (ad esempio una multa, un oggetto perduto, un litigio, etc..), o più gravi, ma per fortuna meno frequenti (come possono essere un trasferimento, una separazione, un lutto).

Per definizione, gli stress acuti devono essere di **breve durata**.

## Quali tipi di stress esistono?

Da: "Che stress!" di L. Sibilìa in: *Cammin di nostra vita*. Anno II, n.1-2, pp. 52-66.

### Gli STRESS ACUTI

Generalmente sono relativamente poco dannosi, purché si abbia una possibilità di recupero. Tuttavia, anch'essi possono avere effetti negativi, quali

- × facilitano l'insorgenza di malattie infettive (influenza, raffreddore, mal di denti)
- × possono scatenare una malattia (es. diabete)
- × possono comportare recidive (es. artrite reumatoide)



# LO STRESS

---

## Quali tipi di stress esistono?

Da: "Che stress!" di L. Sibilia in: *Cammin di nostra vita*. Anno II, n.1-2, pp. 52-66.

### Gli STRESS CRONICI

Riguardano quelle condizioni persistenti, quale uno stato conflittuale con il coniuge, o il capoufficio, ovvero un superlavoro prolungato, di intensità e di durata tali che sembrano esorbitare le nostre capacità di affrontarli.

## Quali tipi di stress esistono?

Da: "Che stress!" di L. Sibilia in: *Cammin di nostra vita*. Anno II, n.1-2, pp. 52-66.

### Gli STRESS CRONICI

sono tra i fattori più rilevanti nella genesi delle manifestazioni patologiche più diffuse nei paesi industrializzati

- ×cardio e cerebro-vasculopatie
- ×epatiti croniche non alcoliche
- ×malattie autoimmuni (Lupus Eritematoso Sistemico, psoriasi, etc.)
- ×obesità



# *LO STRESS*

---

## **Esistono diversi tipi di stress?**

Da: "Che stress!" di L. Sibilia in: *Cammin di nostra vita*. Anno II, n.1-2, pp. 52-66.

Un ulteriore distinzione va fatta tra stress positivi (eustress) e stress negativi (distress)



# *LO STRESS*

---

## **Esistono diversi tipi di stress?**

Da: "Che stress!" di L. Sibilia in: *Cammin di nostra vita*. Anno II, n.1-2, pp. 52-66.

### *Eustress*

situazioni che il soggetto può fronteggiare, sia pure con un impegno maggiore del solito. Sono situazioni che sebbene richiedano uno sforzo di adattamento, sono tali che tale sforzo viene piuttosto inteso come un impegno, una sfida, che come una minaccia al benessere personale.



# *LO STRESS*

---

## **Esistono diversi tipi di stress?**

Da: "Che stress!" di L. Sibilia in: *Cammin di nostra vita*. Anno II, n.1-2, pp. 52-66.

### *Distress*

situazioni nei cui confronti il giudizio del soggetto è negativo, le cui conseguenze cioè sono valutate come "minaccia", in particolare una minaccia di perdita (di risorse, beni, prospettive, prerogative, status, etc...), e che sono tipicamente accompagnate da sensazioni soggettive penose.



# *LO STRESS TRAUMATICO*

---

## **Che cosa è lo stress traumatico?**

E' una forma estrema di *distress*, che si verifica quando: l'evento stressante è inatteso e percepito come imprevedibile; la persona sperimenta un'assenza di controllo sull'evento; l'evento costituisce una minaccia per il proprio benessere; vengono a mancare le risorse necessarie per far fronte allo stress, a livello sia individuale sia ambientale.





# *LO STRESS TRAUMATICO*

---

## **Che cosa è lo stress traumatico?**

L'essenza della traumatizzazione è data da:

- La sensazione di impotenza "*helplessness*", come perdita di controllo sulla situazione;
- La mancata risoluzione del suo impatto  
(sintomi post-traumatici come reazioni sospese in uno stato di paura)
- Lo tsunami emotivo



# *LO STRESS TRAUMATICO*

---

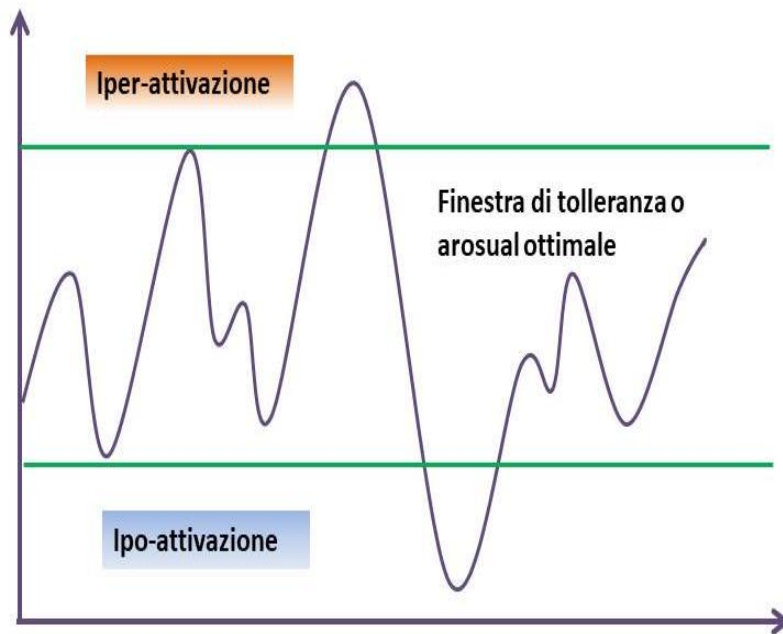
## **Che cosa è lo stress traumatico?**

Gli stress traumatici vengono divisi in

- Traumi di «tipo T» (esperienze traumatiche di natura estrema, per lo più di natura acuta)
- Trauma di «tipo t» (esperienze non estreme, ma comunque caratterizzate da una percezione intensa di pericolo e di una natura cronica)
  
- Traumi di «tipo I» (eventi singoli, circoscritti e inaspettati)
- Traumi di «tipo II» (esposizione prolungate e ripetute a circostanze esterne estreme, in cui l'elemento di ripetizione è accompagnato da un senso di anticipazione destabilizzante)

# LO STRESS TRAUMATICO

## Che cosa è lo stress traumatico?



<ul style="list-style-type: none"><li>- Incremento sensoriale</li><li>- Reattività emotiva</li><li>- Ipervigilanza</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Immaginazione intrusiva</li><li>- Elaborazione cognitiva disorganizzata</li></ul>
<i>Sistema orto-simpatico</i>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Finestra di tolleranza</li><li>- Zona di Arousal ottimale</li></ul>	
<i>Sistema vagale-ventrale</i>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Relativa assenza di sensibilità</li><li>- Torpore emotivo</li><li>- Collasso/Morte apparente</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Elaborazione cognitiva inabilitata</li><li>- Ridotto movimento sottomissione</li><li>- immobilizzazione</li></ul>
<i>Sistema vagale-dorsale</i>	



# *LO STRESS DA PANDEMIA*

---

## **La pandemia può essere considerata stress traumatico?**

- Si tratta di un evento potenzialmente minaccioso per la propria e l'altrui salute
- Scarsamente prevedibile (un nemico invisibile e non controllabile)
- Che impone il distanziamento sociale (con il venir meno della normalità e del sostegno reciproco)
- Che mette la propria vita in stand by (il controllo e la sicurezza comportano rabbia e frustrazione)



# *LO STRESS DA PANDEMIA*

---

## **La pandemia può essere considerata stress traumatico?**

Lo stress da pandemia non è uno stress analogo a quelli riscontrabili in seguito a eventi estremi per es. i traumi da catastrofe naturale localizzata, ma di uno stress individuale comunitario, “non convenzionale”, sospeso, subacuto, persistente, di una *situazione stressante perdurante e perturbante* , che può evolvere in modi subdoli e che si sviluppa attraverso diverse fasi, passando da uno *stress acuto* (allarme) a un successivo *stress cronico* , caratterizzato dallo sforzo di adattamento al rischio mortale di contagio che comporta, da una parte, uno sforzo psicosociale ed economico per resistere nella condizione di lockdown e, dall'altra, uno sforzo in primo luogo nella gestione dei danni e, successivamente, nella ricostruzione. La condizione di stress perdurante e di *miscela di stress non convenzionale* , che non colpisce solo il presente ma dissesta il futuro (“furto del futuro”), fanno dello stress da pandemia una condizione clinica del tutto nuova (Biondi, 2020)



# *LO STRESS DA PANDEMIA*

---

## La pandemia può essere considerata stress traumatico?

Sono almeno tre gli stressor connessi alla pandemia:

- La **pandemia** stessa in quanto comporta una minaccia invisibile e diffusa di infettarsi, con il rischio di sviluppare una malattia a esordio improvviso, a evoluzione rapida e poco controllabile in alcuni casi, con morte per polmonite ma anche per interessamento di altri organi;
- L' **infodemia** ossia l'eccesso di informazioni dei media, un contagio di informazioni a contenuto soprattutto angosciante, terrorizzante e quasi sempre contraddittorio;
- // **lockdown** cioè il "distanziamento sociale" e il blocco di tutte le attività produttive non fondamentali con uno sconvolgimento della realtà del mondo e con una frattura sulla continuità e la "normalità" della vita.



# *LE CONSEGUENZE DELLO STRESS*

---

## **A quali conseguenze può esporre?**

In presenza di eventi fortemente stressanti potenzialmente traumatici è possibile attendersi un aumento di

- Sintomi ansiosi
- Sintomi depressivi
- Comportamenti auto ed eteroaggressivi
- DPTS
- Depressione maggiore
- Abuso di alcol e sostanze

**MA NON È COSÌ PER TUTTI**



# *LE RISPOSTE AGLI STRESSOR*

---

*Possiamo dire che*

- la maggior parte delle persone “fatica” ma resiste agli stressor,
- una minoranza si confronta ma “regge” ( *hardiness* )
- una quota di persone con vulnerabilità “cede”.

Le evoluzioni sono dunque molto diverse, variando da persona a persona, e devono essere previste e accettate.





# *LE RISORSE*

---

**Cosa diventa importante in presenza di stress traumatico?**

Diventano importanti la “**preparedness**”, cioè l’attitudine con cui affrontiamo gli stressor e la **resilienza** individuale e di comunità

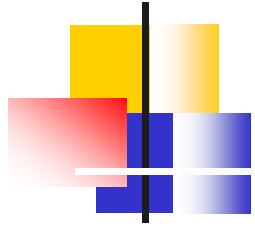


# *LA PREPAREDNESS*

---

**Cosa diventa importante in presenza di stress traumatico?**

La“**preparedness**” dipende dal rapporto tra la percezione di minaccia e quella di un suo possibile controllo



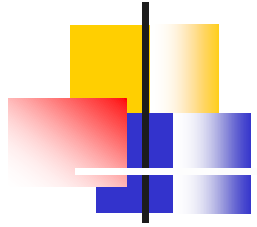
# *LA PREPAREDNESS*

---

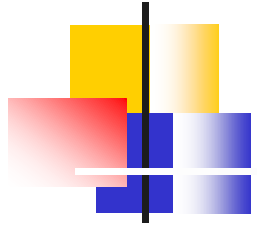
In presenza di uno stressor si verificano due valutazioni:

- ***una valutazione primaria***, dell'evento potenzialmente portatore di stress e dell'impatto sul proprio benessere; in essa si stima la rilevanza del rischio e della minaccia da affrontare;
- ***una valutazione secondaria***, delle risorse utilizzabili per affrontare l'evento.

# LA PREPAREDNESS



<b>VALUTAZIONE</b> <i>primaria</i> <i>secondaria</i>	Negativa dell'evento	Positiva dell'evento
Negativa delle risorse	Distress elevato	Distress moderato
Positiva delle risorse	Distress Moderato vs. Basso	Eustress

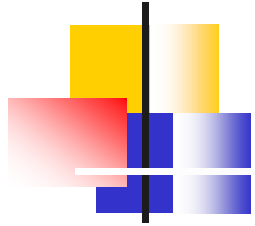


# *LA RESILIENZA*

---

Con il termine ***resilienza*** ci si riferisce letteralmente alla capacità di essere flessibili e di resistere agli urti.

- ❑ In *fisica*, il termine designa la capacità di un materiale di resistere ad un urto improvviso e di sopportare sforzi applicati bruscamente, senza spezzarsi e senza propagare incrinature. L'opposto dell'indice di resilienza è l'indice di fragilità.



# *LA RESILIENZA*

---

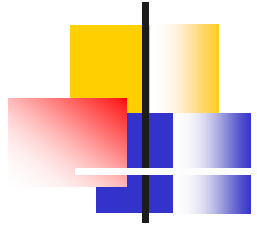
- In *ecologia e biologia*, il termine va a designare la capacità di autoripararsi dopo un danno. Le specie che presentano alti tassi di resilienza vengono definite r-strateghe. In linea di massima in un dato ecosistema ad una maggiore variabilità dei fattori ambientali corrisponde un'alta resilienza delle specie che vi appartengono.



# *LA RESILIENZA*

---

- Nelle *scienze umane* il concetto viene utilizzato per definire un particolare processo di risposta a circostanze avverse, messo in atto da soggetti che si trovino in condizione di grande vulnerabilità: tale processo si caratterizza non solo per un'elevata capacità di resistenza, ma è altresì connotato da uno spiccato orientamento alla "trasformazione" che muove lo sviluppo verso una nuova condizione più vantaggiosa (Malaguti, 2005).



# *LA RESILIENZA*

---

## **FUNZIONI**

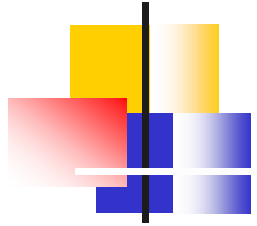
### Contrastare i fattori di rischio

- Ridurre l'impatto del rischio
- Interrompere la catena di reazioni negative

### Potenziare le risorse del soggetto

- Consolidare e mantenere l'autostima e l'autoefficacia
- Aprire a nuove opportunità

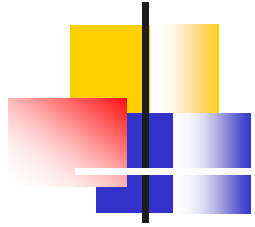




# *LA RESILIENZA*

---



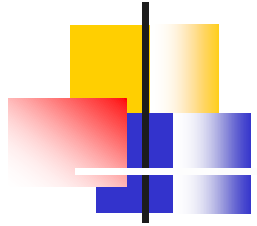


# *LA RESILIENZA*

---

## ***Resilienza come invulnerabilità***

- Coloro che fanno propria questa posizione sottolineano il valore protettivo della resilienza nei confronti del potenziale distruttivo contenuto in alcune esperienze di vita, tale per cui il soggetto sarebbe in qualche modo "immunizzato" e manterrebbe il suo livello di funzionamento ordinario, senza subire nessuna alterazione.

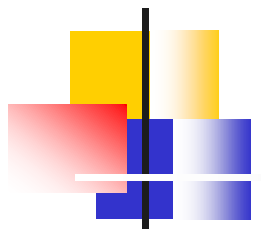


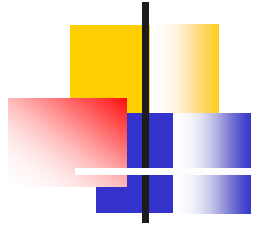
# *LA RESILIENZA*

---

## ***Resilienza come risorsa di coping***

- ha la funzione di attenuazione dell'impatto nocivo degli stressors
- ma anche la facilitazione dei processi più idonei a innescare la "riparazione" del danno causato dal trauma (crescita post-traumatica).



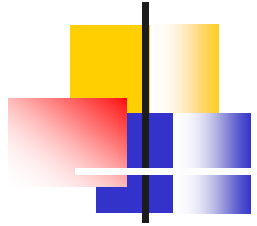


## *LA RESILIENZA*

---

### *NON E'*

- Sinonimo di invulnerabilità
- Statica
- Autosufficienza
- Solo individuale



# *RISORSE DI RESILIENZA*

---

- ❑ Fattori di natura personale e/o ambientale che possono esercitare un'azione di tutela degli equilibri psicologici e comportamentali in situazioni di stress, alterando o anche invertendo le previsioni di psicopatologia basate su situazioni ad alto rischio.



# *RISORSE DI RESILIENZA*

---

## IN ETÀ EVOLUTIVA

- Competenza sociale
- Buona autostima
- Abilità di problem solving
- Competenza emozionale
- Autocontrollo
- Autoefficacia



# *RISORSE DI RESILIENZA*

---

## IN ETÀ ADULTA

- Ottimismo disposizionale/stile esplicativo ottimistico
- Self-regulation: autoefficacia; autostima; fiducia in se stessi
- Locus of control interno
- Hardiness
- Dimensione di senso
- Supporto e integrazione sociale





# *RISORSE DI RESILIENZA*

---

## HARDINESS

Tre elementi fondamentali :

- Impegno: "Io valgo abbastanza per potermi impegnare nel fronteggiare l'avversità. Devo impegnarmi perché nella mia vita ci sono delle cose importanti"
- Controllo: "Io ho la possibilità di influenzare l'esito della situazione problematica, sia in senso negativo che positivo"
- Sfida: "Posso imparare da questo evento. Affrontare questa situazione è un'occasione di crescita e di apprendimento"



# *RISORSE DI RESILIENZA*

---

## SENSO DI COERENZA

Orientamento globale che esprime la misura in cui una persona ha un pervasivo, duraturo ma dinamico sentimento di fiducia nel fatto che gli stimoli provenienti dall'ambiente interno o esterno siano strutturati, prevedibili e spiegabili, che si abbiano a disposizione le risorse per fronteggiarli efficacemente e che le richieste dell'ambiente siano sfide ricche di impegno e di coinvolgimento.



# *RISORSE DI RESILIENZA*

---

## SENSO DI COERENZA

è un orientamento alla vita che ha a che vedere con la capacità di comprendere una situazione stressante e usare le risorse disponibili per muoversi in una direzione di promozione della salute e senso di sicurezza. L'evento stressante è vissuto come comprensibile, gestibile, e significativo.



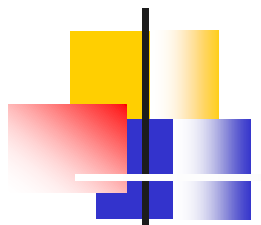
# *RISORSE DI RESILIENZA*

---

## SOSTEGNO SOCIALE

E' il sostegno emotivo, informativo, interpersonale, materiale che è possibile ricevere e scambiare nelle reti sociali. Può essere di tipo

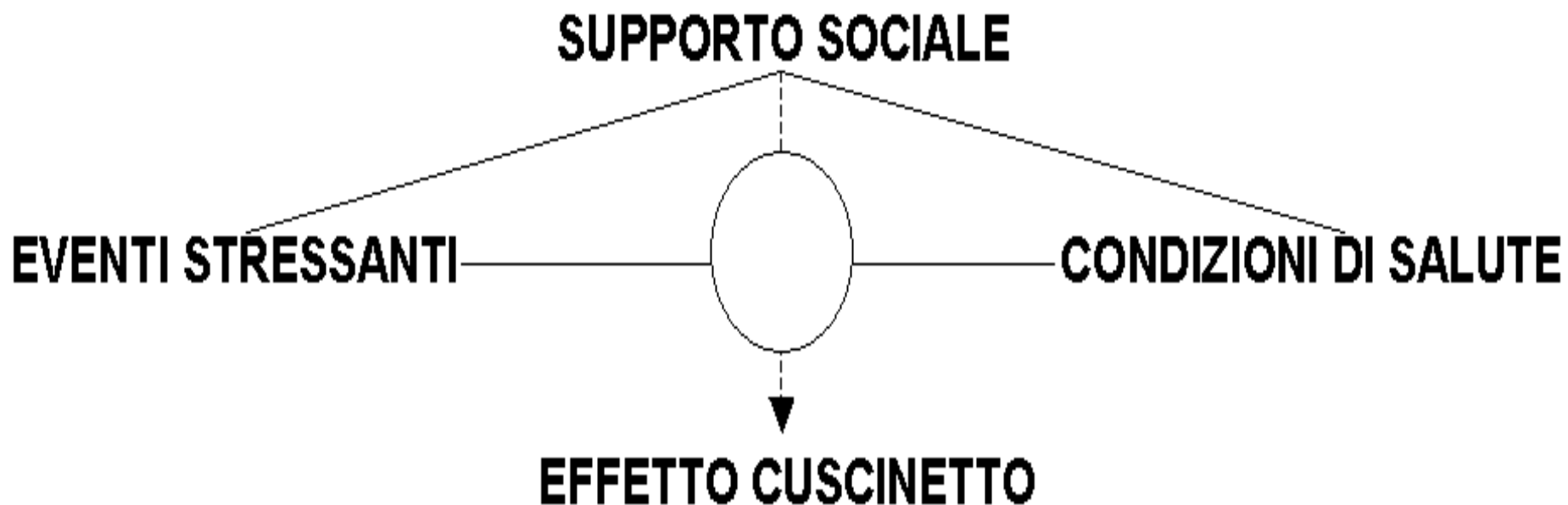
- Strumentale
- Emotivo
- Di stima
- Informativo
- Amicale



# *RISORSE DI RESILIENZA*

---

SOSTEGNO SOCIALE





# *RISORSE DI RESILIENZA*

---

## *IL SOSTEGNO SOCIALE*

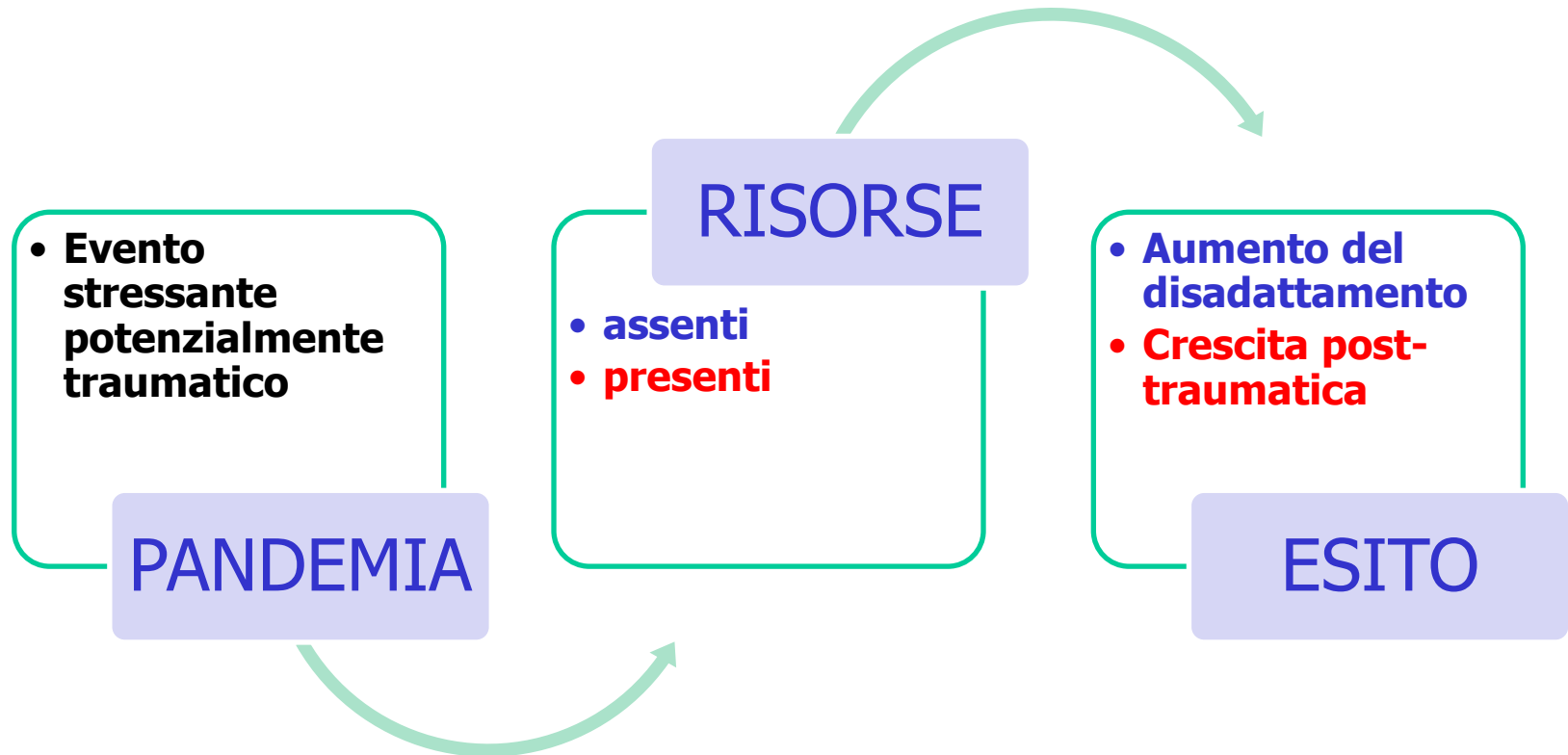
... riesce a:

- *Ridurre quantità e qualità negativa degli stimoli stressanti* → Stimoli
- *Attenuare o ridefinire la percezione degli stimoli come stressanti* → Valutazione cognitiva
- *Alleviare l'impatto emotivo e fisiologico* → Attivazione emozionale
- *Favorire risposte attive ed adattive* → Stress



# IN SINTESI.....

---





## **PER SUPERARE QUESTO MOMENTO....**

---

***Fondamentale è orientare la mente su una visione esistenziale. Questo significa focalizzarsi sul senso di ciò che si fa, su uno scopo, un significato, sviluppare il senso di appartenenza o essere utili a qualcosa di più grande di se stessi; riscoprire il senso della propria storia, della propria famiglia, del gruppo, della propria comunità, paese e riconnettersi a questi; spostare l'energia della rabbia verso i sacrifici per riprendersi; decidere alcuni obiettivi, pochi, possibili da raggiungere e investire sul rilancio .***

***Il dolore, la rabbia devono essere espressi e accolti in un lavoro di impasto con emozioni e pensieri positivi, lavoro personale o facilitato dalla presenza dell'altro per il ritorno a una "nuova normalità" che tenga conto del cambiamento avvenuto, che possa fare tesoro di quanto abbiamo imparato in questa situazione in cui il perturbante, lo spaesamento e il disorientamento hanno costretto l'umanità a interrogarsi.***





## PER SUPERARE QUESTO MOMENTO....

---

***Bisogna, tuttavia, ricordare che l'uomo esprime sempre, e in maniera strettamente embricata l'una all'altra, due forze opposte ma consustanziali: una forza vitale, che rimanda ai valori più alti dell'espressione della vita dell'uomo sulla Terra, una forza che spinge alla costruzione di legami tra gli uomini in imprese straordinarie (si pensi solo alla mobilitazione su base volontaria di 2500 professionisti della salute mentale, psicologi dell'emergenza, psicoterapeuti e psicoanalisti che, con il coordinamento del Ministero della Salute e del Dipartimento della Protezione Civile, hanno consentito la costruzione di una rete di ascolto su tutto il territorio nazionale, di supporto al SSN, per raccogliere il disagio emergente in occasione del Coronavirus), e un'altra forza paleo-tribale, fatta di rabbia, di proiezioni distruttive, poco adattativa. Queste due forze devono essere legate, si muovono insieme nel continuo processo di umanizzazione e, in questa fase della pandemia, devono lavorare per un nuovo passo avanti nella costruzione del futuro del mondo (Biondi, 2020 Rivista di psichiatria).***