

Psico-pandemia, gli strascichi nella mente umana

Il lockdown, conseguenza importante della pandemia da Covid-19 e metafora del sentirsi “chiusi dentro” da fragilità e scoraggiamento, ha rappresentato un periodo difficile nella vita di moltissime persone, tanto da generare degli effetti significativi anche dopo. Abbiamo pertanto, ritenuto fondamentale affrontare in questa intervista, questo argomento, come opportunità di analisi da parte della Dott.ssa Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista della Società Psicoanalitica Italiana e dell'International Psychoanalytical Association dei cambiamenti così importanti nei processi culturali che ci appartengono.

Dott.ssa Lucattini, si è parlato, in moltissimi casi, di stress post traumatico nei pazienti, dopo avere contratto l'infezione da Covid-19, può spiegare come il Covid-19 ha influenzato la salute mentale delle persone?

“Il Covid19 provoca una malattia (la SarCov2) che non somiglia a nessuna di quelle a cui siamo abituati. Certamente, non è un'influenza. Inoltre, molto spesso i disturbi proseguono circa tre mesi dopo la negativizzazione, sono insoliti perciò sconcertano. Sintomi caratteristici sono: insonnia con risveglio intorno alle cinque del mattino, grandissima stanchezza, problemi di attenzione e concentrazione e “nebbia nella mente” (brain fog). Questi disturbi “anomali” in alcune persone causano un forte disagio psicologico e preoccupazione. A livello inconscio costituiscono un vero e proprio trauma non sempre semplice da superare”.

Quali sono le esperienze più significative raccontate in particolare, dai Suoi pazienti, dopo la fase del lockdown? E come è possibile, secondo Lei, andare oltre il lockdown per i pazienti che ancora ne soffrono gli effetti?

“Durante il lockdown, le reazioni sono state diverse: alcuni hanno avuto ansia da sequestro e claustrofobia, altri si sono sentiti protetti rispetto a un pericolo esterno. Ne hanno risentito maggiormente le persone prive di disturbi psicologici o con lievi malesseri emotivi, che non hanno avuto o richiesto un supporto psicologico. Il lockdown e le successive restrizioni hanno traumatizzato soprattutto adolescenti e anziani, benché abbia causato un forte contraccolpo su tutti. Il lockdown rappresenta uno spartiacque con cui è necessario confrontarsi; ha ‘segnato’ il nostro tempo interiore e trasformato le nostre vite. Non lo si può ignorare e per disinnescare i suoi effetti negativi (ansia, insonnia, fobie, depressione), bisogna parlarne. Solo così, il tempo si rimette in moto e non galleggiamo in un presente immobile, post-traumatico”.

Dott.ssa Lucattini, Lei ha curato anche un libro insieme a Monica Horovitz, dal titolo: “Psicoanalisti in lockdown”, riguardo a tutte le testimonianze raccolte di una situazione difficile e complessa che anche voi psicoanalisti avete dovuto fronteggiare in prima linea, cosa a Suo avviso, più profondamente, ha infierito “a livello cognitivo”, in moltissime persone?

“Ciò che più ha nuociuto, è stato il non avere un gruppo di riferimento con cui scambiare sensazioni, emozioni, impressioni e idee. L'isolamento deprime e la solitudine è una cattiva consigliera. Le persone nascono con qualcuno e crescono all'interno di relazioni affettive. Ci muoviamo nel mondo sempre in compagnia del nostro “gruppo interno”, metaforico e reale. Siamo costantemente in compagnia delle persone che amiamo e che ci amano. Quando un trauma scompagina la nostra vita, allontana anche i nostri affetti, poiché non ci permette di ricordarli e rievocarli. Se siamo impauriti, demoralizzati o in lutto, i pensieri s'impoveriscono. Il gruppo di lavoro nel nostro caso, ma anche amiche persone care, aiutano a conservare la capacità di pensare e a restare in contatto con sé stessi”.



Come, secondo Lei, la pandemia ha cambiato la nostra vita?

“Ci ha costretto a cambiare ritmi e abitudini. La crisi economica successiva e i diversi assetti

