

M.B. TORO:

OLTRE LA PANDEMIA**Come superare (bene) ansia, rabbia e stress**

Morellini, 2020, pp. 78

Con la pandemia abbiamo vissuto sentimenti diversi e ci siamo scoperti tutti in qualche modo uguali: tutti vulnerabili, tutti sofferenti, tutti, soprattutto, umani.

Abbiamo vissuto la paura, la frustrazione e la rabbia, il sentimento di perdita, la confusione mentale. I dati di ricerca ci dicono che la maggioranza di noi presenta una serie di sintomi da stress che, nella comunità scientifica, sono stati denominati *Pandemic Fatigue*: logoramento psichico da pandemia. La scuola Scint (Scuola di Specializzazione in Terapia Cognitivo Interpersonale) si sta impegnando a vario titolo a diffondere i concetti necessari a comprendere questa realtà e affrontarla senza farci sopraffare; durante tutto l'anno non abbiamo fatto mancare la nostra presenza agli allievi, facendo esperienza di vicinanza e confronto tramite la didattica online. I direttori, inoltre, sono impegnati in molteplici task force anti Covid, in seno a diversi enti e associazioni.

Il libro *Oltre la pandemia* (Morellini Editore, Pulsa Publishing 2020) è uno degli sforzi che abbiamo compiuto proprio in quest'ottica di impegno e assunzione di responsabilità che, crediamo, sia un valore per chi lavora nell'ambito della salute mentale e della formazione degli adulti. Ne è autrice Maria Beatrice Toro, che descrive con semplicità e cura che cosa sia il logoramento da pandemia, come riconoscerlo, come affrontarlo efficacemente e come prevenirne l'insorgere con consapevolezza, saggezza e gentilezza verso noi stessi.

Il primo messaggio chiave riguarda la necessità di superare lo stigma: non c'è bisogno di vergognarsi se ci sentiamo deboli; meglio

Doi: 10.3280/mdm1-2020oa10913

Modelli della Mente (ISSNe 2531-4556), 1/2020

91

Copyright © FrancoAngeli

This work is released under Creative Commons Attribution - Non-Commercial - NoDerivatives License.

For terms and conditions of usage please see: <http://creativecommons.org/>.

reagire con un atteggiamento positivo, consapevoli che, anche oggi, anche in un clima così difficile, abbiamo tutte le risorse per uscire da questa crisi. L'ansia generata dalla pandemia si può gestire attraverso tecniche di autoregolazione emotiva (nel libro vengono presentati, in particolare, strumenti caratteristici del self help di matrice cognitivista e, altresì, pratiche tratte dalla mindfulness e dell'approccio basato sulla compassione) e attraverso un dialogo interno che enfatizzi come possiamo mantenere un senso di padronanza di noi stessi anche se ci sentiamo logorati. Di più, suggerisce la Toro, possiamo dedicarci ad attività che diano un senso di adempimento, fare cose che ci riescono bene, che ci danno una sensazione appagante di controllo, per toccare con mano che siamo ancora padroni di buona parte della nostra vita. Essere solidi non è uno stato che si acquisisce una volta per tutte: è un percorso, un impegno, un processo, laddove la psicologia ci insegna che, per quanto dura sia la realtà della pandemia, anche oggi i nostri più grandi oppositori non si trovano "là fuori", ma dentro la mente. Sebbene la mente sia spesso nemica dei cambiamenti, il libro *Oltre la pandemia* ci ricorda efficacemente che lo sviluppo delle nostre capacità innate è un cammino che possiamo intraprendere, anche quando la crisi bussa alla nostra porta.