

ilmedicopediatra 2023;32(3):16-17;
doi: 10.36179/2611-5212-2023-14

Tra social e solitudini esasperanti

Tonino Cantelmi

*Psichiatra, Coordinatore GdL "Salute Mentale",
Comitato Nazionale per la Bioetica – Presidenza del Consiglio dei Ministri*

La pandemia da COVID-19 ha posto l'umanità in una curiosa contrapposizione: da una parte, un tempo sospeso che ci ha impedito di pensare al futuro in modo progettuale e, dall'altra parte, il fenomeno che potremmo definire "cambiamento/velocità". Tutto ciò è avvenuto così rapidamente che il cambiamento stesso è stato velocità. La pandemia ha generato la necessità di cambiamenti velocissimi, adattamenti nuovi, forme di controllo sociale, diverse e tecnomediate, che hanno portato a un uso invasivo della tecnologia, coinvolgendo tutte le generazioni. Insomma, una serie di trasformazioni repentine che hanno investito ogni aspetto della vita: sociale e relazionale, economico e lavorativo, come ad esempio il lavoro agile e la didattica a distanza. Proprio in questo periodo c'è stata una straordinaria insurrezione digitale, velocissima e senza precedenti. Difatti, la rete/internet accompagna l'umanità da parecchio tempo, ma durante il periodo di lockdown c'è stato un incremento eccezionale del traffico digitale. In poco tempo abbiamo trasformato un'intera generazione di adolescenti in hikikomori. Per di più, coloro che già combattevano contro una condizione di isolamento sociale hanno rischiato di subire un forte aggravio o una battuta di arresto, poiché la chiusura forzata ha privato i giovani anche delle poche attività che permettevano loro di restare in contatto con il mondo sociale.

Tutto questo ci ha convinti che la tecnologia è in grado di dare delle risposte efficaci, rapide ed economiche alle nostre esigenze, ma ci ha fatto anche scoprire qualcosa di ineludibile per l'essere umano, e cioè che tutto ciò senza l'incontro autentico con l'altro non ha molto senso. Infatti, in questo periodo la solitudine è divenuta esasperante. A dimostrarlo sono state le tante rilevazioni sui giovani che hanno misurato un incremento della *loneliness*, cioè uno stato emotivo doloroso, dovuto a una discrepanza fra le relazioni percepite e quelle desiderate. Si tratta di una condizione di solitudine soggettiva, diversa dalla condizione di essere oggettivamente soli. Il senso di solitudine percepito è maggiore nonostante si sia digitalmente immersi in una trama fitta di relazioni. La rivoluzione digitale, nella sua massima insurrezione, ha quindi mostrato anche i suoi limiti.

A partire dall'emergenza sanitaria, si è verificato un aumento del disagio emotivo e psicologico e un incremento delle richieste di aiuto, di atti

Corrispondenza

Tonino Cantelmi
www.toninocantelmi.it

Conflitto di interessi

Gli Autori dichiarano nessun conflitto di interessi.

How to cite this article: Cantelmi T. Tra social e solitudini esasperanti. Il Medico Pediatra 2023;32(3):16-17. <https://doi.org/10.36179/2611-5212-2023-14>

© Copyright by Federazione Italiana Medici Pediatri



OPEN ACCESS

L'articolo è open access e divulgato sulla base della licenza CC-BY-NC-ND (Creative Commons Attribuzione – Non commerciale – Non opere derivate 4.0 Internazionale). L'articolo può essere usato indicando la menzione di paternità adeguata e la licenza; solo a scopi non commerciali; solo in originale. Per ulteriori informazioni: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>

di autolesionismo e aggressività, non solo tra gli adolescenti, ma anche tra i bambini più piccoli di dieci e undici anni.

Come riportano Vicari e Pontillo (2022), i dati sono impressionanti: nel 2020 e nel 2021 in Italia oltre il 60% delle richieste di aiuto ha riguardato l'ideazione suicidaria e i tentativi di suicidio. Una percentuale in forte aumento, considerando che nel 2019 le stesse richieste costituivano il 36% del totale.

Nell'ultimo periodo questa categoria "invisibile" ha iniziato comportamenti che hanno scioccato il mondo degli adulti: pensiamo alle innumerevoli e a volte crudeli risse fatte un po' in tutte le realtà italiane. Questi episodi hanno rappresentato un campanello d'allarme: i giovani sono esasperati e delusi, sentono la necessità di farsi ascoltare e vedere, perché bisognosi di relazionarsi. Ai nostri adolescenti è stata strappata la possibilità di relazionarsi in maniera compiuta, rilassata e aggregante. A loro è stata negata la possibilità di costruire l'identità nel confronto con i pari. E ora irrompe sullo scenario mondiale la guerra, altro evento traumatico in grado di sottrarre futuro proprio ai più giovani.

E allora, come aiutare i giovani a superare questo disagio? Le forme di resilienza e di resistenza sono sicuramente necessarie, ma per affrontare realmente questo periodo di crisi è necessario sviluppare il principio di antifragilità. Per superare il trauma o le difficoltà è importante sviluppare delle skills, cioè delle competenze, utili da un punto di vista psicologico anche per l'antifragilità. In relazione al fenomeno cambiamento-velocità, la skill più importante riguarda la flessibilità psicologica. È una competenza necessaria per gestire le situazioni avverse o le emozioni negative e disfunzionali ed è in grado di promuovere un più ampio repertorio comportamentale per modificare il decorso della vita quotidiana. Possiamo definire la flessibilità psicologica come misura del modo in cui una persona si adatta alle esigenze situazionali fluttuanti; riconfigura le risorse mentali; cambia prospettiva; equilibra desideri, bisogni e domini della vita in competizione. La flessibilità si basa sul concetto di accettazione della realtà, dovremmo cioè imparare a fare più i conti con i nostri "sé contestuali" e non con i nostri "sé ideali".

Questo si traduce nella comprensione e nell'accettazione del contesto (accogliere la realtà e non contrastarla). Nella situazione specifica accettazione vuol dire capire che è ingenuo ritenere che tutto tornerà come prima. Flessibilità psicologica vuol dire anche ampliamento del repertorio valoriale attraverso lo sviluppo di una delle componenti del sistema accudimento e cura, un istinto di base dell'essere umano, identificabile con la compassione, per sé e per gli altri. La compassione e l'auto-compassione sono, probabilmente, le risposte migliori alle avversità che stiamo vivendo, sono strategie di coping formidabili per contrastare il disagio psichico e le macerie emotive che il COVID ha disseminato e la guerra sta amplificando. La compassione è un complesso processo cognitivo, affettivo e comportamentale costituito da cinque elementi:

1. riconoscere la sofferenza;
2. comprendere l'universalità della sofferenza nell'esperienza umana;
3. provare empatia per la persona che soffre e connettersi con l'angoscia (risonanza emotiva);
4. tollerare i sentimenti spiacevoli suscitati in risposta alla persona sofferente, rimanendo così aperti e accettando la persona sofferente;
5. essere motivati ad agire per alleviare la sofferenza.

Infine, è bene addestrarsi a quella che l'Unesco ha definito "Future literacy", cioè l'abilità di sviluppare "il senso del futuro". Essere "alfabetizzati sul futuro" consente alle persone di utilizzare il futuro per innovare il presente. Iniziamo, quindi, a sviluppare il senso del futuro per riequilibrare il rapporto con la realtà attuale. Di cosa hanno bisogno, dunque, i giovani: di tecnologie che esasperano il senso di solitudine esistenziale o di adulti autorevoli, compassionevoli e capaci di trasmettere visioni del futuro?

Bibliografia di riferimento

Cantelmi T, Lambiase E. *Psicologia della compassione*. Roma: Edizioni San Paolo 2020.

Vicari S, Pontillo M. *Gli adolescenti e il COVID-19. L'impatto della pandemia sul benessere mentale dei ragazzi*. Milano: Edizioni LSWR 2022.

Sitografia

<https://en.unesco.org/futuresliteracy/about>

<https://www.hikikomoriitalia.it/2020/10/1e-conseguenze-del-coronavirus.html>