

Giovani e pandemia: come sviluppare la capacità di superare la solitudine esasperante

di **Tonino Cantelmi** (diacono permanente, psichiatria, docente dell'università di Roma LUMSA)

La pandemia da Covid-19 ha posto l'umanità in una curiosa contrapposizione: da una parte, abbiamo vissuto, e ancora viviamo, un tempo sospeso che ci ha impedito di pensare al futuro in modo progettuale e, dall'altra parte, ha generato il fenomeno, apparentemente contraddittorio, che potremmo definire "cambiamento-velocità". Tutto questo è avvenuto talmente rapidamente che il cambiamento stesso è stato velocità.

La pandemia genera costantemente la necessità di cambiamenti velocissimi, adattamenti nuovi, forme di controllo sociale, diverse e tecnomediate, che hanno portato ad un uso invasivo della tecnologia, coinvolgendo tutte le generazioni. Insomma, una serie di trasformazioni repentine che hanno investito ogni aspetto della vita: sociale - relazionale, economico e lavorativo, come ad esempio il lavoro agile e la didattica a distanza. Proprio in questo periodo, quindi, c'è stata una vera e propria insurrezione digitale, velocissima e senza precedenti. Difatti, la rete internet accompagna l'umanità da parecchio tempo, ma proprio durante il periodo lockdown c'è stato un incremento straordinario del traffico digitale. In poche ore abbiamo trasformato un'intera generazione di adolescenti in Hikikomori. I ragazzi si svegliavano la mattina qualche minuto prima di collegarsi per la DAD, ascoltavano per ore le lezioni online e in contemporanea scambiavano messaggi, aggiornavano profili, chattavano e ascoltavano musica in cuffia. Nel pomeriggio videogiocavano, in serata, attraverso i social e le chat, partecipavano ad aperitivi e feste virtuali. Durante la notte hanno visto tutte le serie di Netflix.

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 questo 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 condotte sui giovani che hanno misurato un incremento della *loneliness*, cioè uno stato emotivo doloroso, dovuto ad 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.

I giovani, durante l'emergenza sanitaria, per molto tempo sono stati una categoria invisibile, di cui invece oggi si parla tanto a causa disagio emotivo e psicologico che stanno manifestando. Vi è un incremento delle richieste di aiuto e sono aumentati gli atti di autolesionismo e di aggressività. Nell'ultimo periodo questa categoria invisibile ha iniziato ad emettere comportamenti che hanno scioccato il mondo degli adulti, pensiamo alle incredibili, innumerevoli e a volte crudeli risse che sono avvenute in po' tutte le realtà italiane.

I ragazzi hanno sentito la necessità di incontrarsi, attraverso un tamtam social, si sono dati appuntamento non per stare insieme ma per picchiarsi e insultarsi. Una rissa emblematica è stata quella al Pincio a Roma. Questi episodi, e i tanti dati allarmanti che giungono dai pronto soccorso, hanno rappresentato un campanello d'allarme: i giovani sono esasperati e delusi, sentono la necessità di farsi ascoltare e vedere perché bisognosi di fare ciò che l'adolescenza ha come compito principale cioè quello di relazionarsi con il mondo dei pari. Ai nostri adolescenti è stata strappata la possibilità di relazionarsi in maniera compiuta rilassata e aggregante. Gli è stata negata la possibilità di costruire la loro identità nel confronto con i pari.

Come aiutare i giovani a superare il trauma generato dal Covid? 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, cioè il sistema si può adattare a questa condizione e superarla soltanto imparando da essa e producendo un cambiamento positivo. Dobbiamo imparare ad imparare da questa situazione.**

Per superare il trauma 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.

Kashdan e Rotterburg (2010) definiscono 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 della pandemia.

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*, sé e per gli altri.

La compassione e l'auto-compassione sono, probabilmente, le risposte migliori alle avversità che stiamo vivendo, delle strategie di coping formidabili per contrastare il disagio psichico e le macerie emotive che il Covid ha disseminato.

Per riunire le varie definizioni psicologiche Clara Strauss e colleghi (2016) propongono una definizione di compassione come pro-

cesso cognitivo, affettivo e comportamentale costituito da cinque elementi che si riferiscono sia alla compassione verso sé stessi che verso gli altri:

- 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 (ad esempio angoscia, rabbia, paura), rimanendo così aperti e accettando la persona sofferente;
- 5) essere motivati ad agire per alleviare la sofferenza.

In funzione di ciò che percepisco emetto un'azione, un impegno e attivo dei comportamenti prosociali. Compassione significa passare dall'inattività all'impegno, tale azione denota flessibilità psicologica.

Ed infine un'altra abilità da addestrare è quella "che permette alle persone di capire meglio il ruolo che il futuro gioca in ciò che vedono e fanno", definita dall'Unesco *Future Literacy*. Ogni giorno più o meno consapevolmente usiamo il futuro: prevediamo, temiamo e speriamo, "immaginare il futuro è quello che genera speranza e paura, creazione di senso e significato. Il futuro che immaginiamo guida le nostre aspettative, delusioni e disponibilità ad investire o cambiare" (Unesco).

Essere "alfabetizzati sul futuro" consente alle persone di utilizzare il futuro per innovare il presente e tali capacità possono essere addestrate e acquisite tramite apprendimento (Miller, 2015).

Iniziamo, quindi, a sviluppare il senso del futuro per riequilibrare il rapporto con la realtà attuale per accrescere la nostra partecipazione e influenza al fine di costruire il mondo che verrà.