I.P.S. "Alessandro Filosi" – Terracina A.S. 2019-2020

CLASSE: _____

Nome e Cognome: _____

Data: _____

Prova scritta di ITALIANO

Resilienza e Coronavirus: il parere di una psicologa Anna Oliviero Ferraris

Molti anni fa il presidente degli Stati Uniti Franklin Delano Roosevelt disse che "L'unica cosa di cui dobbiamo avere paura è la paura stessa". Un consiglio utile da recuperare in questo momento in cui stiamo affrontando lo stress psicologico dell'allerta per il Coronavirus (Covid-19 è il nome scientifico corretto). Perché se da un lato la sensazione di paura è giustificata dalla situazione nuova che stiamo vivendo, dall'altra, se non controllato, il panico fa perdere di vista l'essenziale, cioè: fare le cose giuste per proteggersi.

Le notizie da "digerire"

I numeri in aumento delle vittime (molti anziani e con altre patologie di base, ma ormai molti in giovane età e senza patologie pregresse), la chiusura di scuole, musei, cinema, la sospensione delle messe, dei festeggiamenti di carnevale, degli eventi, della festa relativa ai 100 giorni dall'Esame di Stato, il Governo convinto a trattare la situazione come calamità naturale, gli italiani all'estero trattati con diffidenza, i casi di contagio che aumentano di ora in ora, i supermercati presi d'assalto, le raccomandazioni di evitare le occasioni di socializzazione. Tutte notizie che oggettivamente mettono ansia.
«I media non aiutano a gestire la paura in questa situazione perché ci bombardano di notizie allarmanti di minuto in minuto», spiega Oliverio Ferraris (docente di Psicologia all'Università "Sapienza" di Roma) . «Ma è necessario ricorrere alla razionalità e ricordarsi che ogni anno muoiono molte persone di influenza, soprattutto gli anziani già affetti da altre patologie, proprio come sta accadendo in questi giorni».

A cosa serve la paura

«Anche se gode di una cattiva fama, la paura è in realtà una emozione benefica, serve per mettersi in salvo, attaccare o reagire. Serve anche per segnalare agli altri la presenza di un pericolo […] ha il pregio di acuire i sensi, attivare l'attenzione e mettere in moto la mente che rapidamente passa in rassegna le possibili soluzioni. Diventa pericolosa quando è troppo forte o persistente. Può accadere che l'immaginazione continui a lavorare anche in assenza di minacce, ciò può dar luogo a un'attesa del negativo che non è giustificata dai fatti. La paura deve servire per orientarci verso soluzioni razionali» (tratto da Anna Oliverio Ferraris, *Psicologia della paura*, Bollati Boringhieri p. 19-20).

L'aiuto della resilienza

«Nelle situazioni di crisi alcune persone possono sentirsi travolte dal clima negativo, schiacciate dalle notizie ansiogene che ogni giorno si affollano sui media, mentre altre possono avvalersi di una risorsa interiore, o resilienza, che permette loro di resistere alle negatività, di non subirle come fatti ineluttabili e di mantenere viva la speranza in un futuro migliore, grazie anche al loro impegno personale.» (tratto dal libro di Anna Oliverio Ferraris e Alberto Oliverio, *Più forti delle avversità. Individui e organizzazioni resilienti*, Bollati Boringhieri, pag. 9).
È possibile descrivere la resilienza psicologica come la capacità umana di affrontare con successo un evento molto stressante e/o traumatico che suscita sentimenti negativi, ritornando poi alla condizione precedente, uscendone rinforzati se non addirittura trasformati. In altre parole, la resilienza psicologica può definirsi come la capacità di affrontare, resistere e riorganizzare in maniera positiva la propria vita dopo aver subito eventi particolarmente negativi e traumatici.

Chi sono gli Individui Resilienti?

Gli individui resilienti sono coloro che - di fronte a difficoltà ed eventi traumatici - non si arrendono, ma al contrario, trovano la forza di andare avanti e sono addirittura capaci di trasformare l'evento negativo subito in una fonte di apprendimento che consente loro di acquisire competenze utili per migliorare la propria vita.
I meccanismi di resilienza sono presenti in ciascun essere umano e possono essere messi in atto da chiunque. Pertanto, ciascuna persona è, potenzialmente, un individuo resiliente.

QUESTIONARIO

1. Quali sono le notizie più difficili da "digerire" in questo momento?
2. Cosa occorre ricordare per non farsi prendere dal panico?
3. In che senso la paura, gestita correttamente, si dimostra un'emozione benefica?
4. Quali effetti negativi possono presentarsi quando la nostra immaginazione "continua a lavorare" in assenza di minacce concrete?
5. Dai una definizione di resilienza.
6. Come stai vivendo la situazione attuale? Ti senti un individuo resiliente? Racconta.