

*“Operazione Vanessa” Non nascondere la farfalla che è in te.*

Questo periodo di pandemia da coronavirus, oltre alle manifestazioni fisiche specifiche, è caratterizzato da una insicurezza generale riguardo il proprio stato di salute futuro perché, in assenza di un vaccino sicuro e collaudato, nessuno può avere la certezza di non ammalarsi malgrado abbia seguito tutte le raccomandazioni consigliate.

Pertanto è possibile manifestare una forma lieve di depressione ansiosa; si tratta di una reazione quasi fisiologica alla paura del domani, all'insicurezza del proprio futuro e alla consapevolezza della personale impotenza a tentare di modificarlo.

Una delle migliori definizioni della depressione è *“il vuoto come futuro”*, ossia l'ignoranza totale di cosa possa capitare e non sapere come sia, e se sia possibile difendersi da quanto si teme. In una situazione del genere, soprattutto se, come nel caso dell'attuale pandemia, è impossibile avere notizie sicure non bisogna stupirsi ad avere un abbassamento del tono dell'umore.

Trattandosi di una depressione reattiva a un fatto reale è scarsamente utile ricorrere ai classici farmaci antidepressivi; meglio nel caso di grave ansia utilizzare bassi dosaggi di ansiolitici.

Questa condizione sicuramente non piacevole è stata complicata specie all'inizio della pandemia da una

solitudine, dapprima imposta e ora solo consigliata allo scopo di preservare la popolazione da più facili contagi.

Durante il *lock-down* si era chiusi in casa, senza potersi allontanare e incontrare anche i parenti più stretti quali genitori e figli: isolamento sociale assoluto e totale. Anche se gli anziani sono stati i più coinvolti, tutti, indipendentemente dall'età, abbiamo dovuto accettare una variazione enorme, uno stravolgimento totale della convivenza sociale: le nostre abitudini sono state completamente modificate e molte annullate, per cui abbiamo dovuto abituarci a un nuovo stile di vita, certamente peggiore a quello precedente-

Possiamo sostenere che se il COVID 19 fortunatamente non ha colpito tutta la popolazione e che con un vaccino potremo sconfiggerlo (per cui esiste una speranza per il futuro), la solitudine, invece, ha interessato tutti, indistintamente e simultaneamente, causando malesseri anche gravi. Per essa esistono rimedi e un possibile vaccino?

L'essere umano è di natura socievole e non apprezza la solitudine che è disprezzata e temuta, specie se imposta. Tuttavia esistono anche degli estimatori e tanti aforismi che la lodano; tra essi ritengo che il più originale e significativo sia: *“Non mi sento mai in tanta compagnia come quando sono solo”*. Cosa significa? Vuole affermare che se si è soli possiamo guardarci dentro, pensare a noi stessi, analizzarci, trarre conclusioni da come ci siamo comportati, ci comportiamo e programiamo comportarci in futuro.

Siamo noi stessi il soggetto indagato, ci osserviamo in tante situazioni diverse e il giudizio finale dovrebbe essere positivo. Questo può avvenire se, facendo una media del nostro comportamento, siamo sufficientemente soddisfatti di noi e alla fine ci piace “quel soggetto” col quale stiamo dialogando: il mio io interno.

In sintesi si tratta di sapersi accettare, consapevoli della nostra base, essere in pace con noi stessi e, nel complesso, anche soddisfatti; situazione non impossibile se non abbiamo sensi di colpa o rimorsi troppo gravi.

Quando non è possibile avere compagnia se possiamo utilizzare i mezzi moderni audiovisivi si riesce a parlare e vedersi, però non tutti ne dispongono, o sanno usarli correttamente, comunque vedersi su uno schermo è un surrogato, ottimo, ma sempre un surrogato.

È evidente che in solitudine per riuscire a sentirsi a proprio agio con se stessi occorrerebbe avere fatto esperienza durante tutta la vita e ho trovato che il famoso filosofo Schopenhauer sostiene: *“Uno degli studi principali dei giovani dovrebbe essere quello di imparare a sopportare la solitudine, perché questa è una fonte di felicità e tranquillità d’animo.”*

Cosa significa e cosa occorre fare? Significa che non dobbiamo aver paura della solitudine, ma abituarci lentamente, gradatamente a essa, “quasi vaccinarsi” perché, come nella vaccinazione biologica, se sappiamo

soportare una dose minima si creano anticorpi per superare la dose massiva. Praticamente quando siamo soli, anche pur potendo essere in compagnia, negli intervalli di tempo, anche brevi, tra un impegno e l'altro nei quali siamo necessariamente soli, ossia quando siamo nella nostra intimità, bisogna riuscire a pensare a una esperienza passata che sia positiva.

Nella nostra memoria esistono ricordi positivi e negativi e nei periodi di crisi personale o generale, come quello attuale, è normale che siano questi ultimi a prevalere e proprio per questo motivo è necessario essere allenati a ricordare quelli positivi o, se non lo fossimo, sforzarsi a imparare a farlo.

Teniamo presente che nella parte più profonda della nostra psiche, ai confini con l'Inconscio, esiste una farfallina che è custode solo dei ricordi piacevoli; se essa sbatte le ali anche senza essere stimolata e senza che noi ce ne accorgiamo proviamo sensazioni piacevoli per ricordi positivi. Questo è universale. Vale anche per le Persone Altamente Sensibili? Certamente!

Le PAS per definizione sono molto sensibili e pertanto anche molto emotivi, quindi è facile che possano andare in crisi facilmente, ma **devono essere consapevoli di possedere una farfalla molto più sviluppata che custodisce ricordi minimi, apparentemente insignificanti, è VANESSA, la bella farfalla dalle grandi ali.**

La farfalla che è in noi dovrebbe essere stata allenata a sbattere le ali, comunque basta poco per

rievocare qualcosa che ci aveva allietato e un piacevole ricordo ci rende meno difficile sopportare “la nostra compagnia” quando siamo nella solitudine completa.

Mi permetto ora di terminare facendo un esempio personale e premetto che sono nel novantesimo anno (classe 1931) e non possiedo alcun mezzo audiovisivo, ma solo un vecchio cellulare.

Ora mentre stavo scrivendo sono stato interrotto da un mio figlio che mi chiamava da Milano; terminata la telefonata ho guardato fuori dalla finestra e ho visto alte montagne in fondo. Quasi spontaneamente ho ricordato quando anch’io potevo camminare lassù e soprattutto un giorno che dopo una arrampicata seguendo un sentiero a una curva acuta mi sono trovato di fronte a vasto spiazzo pieno di ciclamini in fiore; ne ero rimasto felice e anche ora riprovo una emozione positiva.

Ricordo anche ....scusatemi; devo terminare perché Oddy, la mia micia che è gelosa di Vanessa, è venuta da me non chiedendo, ma esigendo di essere notata. Vuole essere coccolata. L’accontento subito perché anche una micia può tenere compagnia e perché alla mia età fa molto piacere sapere che un essere vivente ti cerchi e abbia bisogno ancora di te.