

Siamo la generazione Covid?

A cura di Vittoria Bertocchi

Assessore

MICOL GUERRINI

Dirigente

LUCIA BERGAMINI

*Osservatorio
Adolescenti*

SABINA TASSINARI

**MARIA LUISA
TARRONI**

Ebbene ci siamo. In questo periodo l'Italia e il mondo intero può "festeggiare" il primo anniversario di convivenza con il virus Sars Cov 2, che ha sconvolto le vite di tutti noi.

Si può parlare del virus come di un ospite molto inaspettato che un giorno improvvisamente si palesa nella tua quotidianità e decide di rimanerci per un tempo inestimabile.

Con un normale coinquilino puoi discuterci, arrivare anche a litigarci se non rispetta le regole della casa, nel peggiore dei casi uno dei due se ne andrà ad abitare da un'altra parte così da ritrovare la serenità perduta; con il virus inutile dire, che non si può proprio utilizzare la stessa tecnica.

Per tutto l'anno le conseguenze derivate dalla pandemia hanno influenzato ogni aspetto della nostra vita sociale e privata in quanto il Covid è stato oggetto di polemiche, parodie e scenari surreali da parte di tutti i media.

Ci siamo accorti già da tempo del danno economico che sta causando, ma solo di recente si è iniziato a parlare seriamente dei possibili risvolti psicologici originati dal distanziamento sociale e dalla vera e propria mancanza di vita sociale.

A partire dalle esperienze personali mie e di altri giovani come me, ho realizzato una piccola ricerca per la quale ho raccolto alcune testimonianze e sui lati positivi e negativi scaturiti da questa situazione. Ho definito il virus, o meglio tutta la situazione innescata da esso, come un coinquilino con cui convivere, perché nella mia esperienza l'ho percepito proprio così.

Ho 23 anni, nel gennaio 2020 stavo completando la tesi e dando gli ultimi esami della triennale in scienze della comunicazione. Non avevo mai provato un livello di ansia simile in vita mia, passando le giornate tra lo studio frenetico e l'idea di quando tutto sarebbe finito e lasciato posto ai festeggiamenti.

Tra la fine di febbraio e l'inizio di marzo è arrivato questo famigerato coronavirus e io non so se ringraziarlo o odiarlo per avermi fatto saltare la proclamazione della laurea.

I primi mesi, come in ogni convivenza che si rispetti, sono stati i più sereni in quanto la situazione che si era creata era congeniale per lo studio e la preparazione della tesi.

Dopo la laurea sentivo la necessità di un momento di stacco per rilassare la mente, così ho affrontato il periodo da marzo a giugno con un atteggiamento molto positivo, non dovendomi nemmeno sentire in colpa nel rifiutare qualche invito a uscire con gli amici.



L'estate è stato per tutti un momento di respiro e se, non fosse stato per detergenti e mascherine, il virus sarebbe sembrato un lontano ricordo.

Le cose si sono fatte decisamente più pesanti alla fine del mese di ottobre.

Fino a quel momento avevo pensato ingenuamente che il peggio fosse passato e non ho mai tenuto veramente in considerazione l'ipotesi di un secondo lockdown. Il nostro coinquilino tuttavia è tornato a far parte della mia quotidianità e quella di tutti dopo una breve vacanza estiva.

La nuova chiusura di fine ottobre mi ha preso decisamente in contro piede, tutto a un tratto mi sono sentita persa e frustrata, ero pronta a tornare alle vecchie abitudini, magari cercando un lavoro o un nuovo percorso di studi, invece ero lì, assolutamente bloccata.

Non so esattamente cosa sia scattato dentro di me ma l'essere bloccati in casa ha in qualche modo messo in stand by anche la mia mente: improvvisamente non ho più visto nessun obiettivo raggiungibile nel breve termine, mi sono scoperta insicura anche per il mio futuro. I giorni sembravano tutti uguali e l'unica cosa a cui ero capace di pensare era a quanto tempo stessi perdendo. A questo punto la convivenza, iniziata con serenità, si era trasformata in un peso insopportabile fatto di momenti di nervosismo alle stelle, alternati a momenti di noia e tristezza, senza alcuno stimolo per dare una svolta alla giornata.

A distanza di qualche mese tutto ciò sembra un'esagerazione anche a me, ma la descrizione è assolutamente accurata in quanto non ricordo di aver mai passato un periodo contraddistinto da così tante sensazioni negative, come rabbia, nervosismo e tristezza.

Dopo alcune settimane trascorse in questo stato ho capito che dovevo fare qualcosa, sentivo che questa volta non sarei riuscita a venirne fuori senza aiuto. Sono sempre stata una persona molto chiusa per quel che riguarda i miei sentimenti personali perciò questa presa di coscienza non è stata affatto facile, seguendo il consiglio di un amico molto più saggio di me ho iniziato a fare una cosa che ho sempre trascurato, ovvero a parlare dei miei sentimenti e del mio umore in relazione a questa situazione a dir poco soffocante.

Parlandone con i miei amici ho cominciato a chiedere come si sentissero, un po' per curiosità un po' per trovare conforto nel fatto che magari non fossi l'unica a stare così male. Dalle testimonianze raccolte sembra che tra i giovani il malessere sia più accentuato rispetto agli adulti.

Questo percorso di introspezione mi sta aiutando a ritrovare un po' di serenità, sento che ho ancora molta strada da fare, tuttavia dalle lunghe chiacchierate con i miei amici ho estrapolato un ventaglio di opinioni vasto e abbastanza vario, una fotografia più o meno attendibile dell'impatto del Covid sulla vita dei giovani.



Mi vedi diverso? Siamo cambiati?

La prima domanda che ho posto ai giovani della mia età: “ti senti cambiato? La situazione non ti provoca qualche forma di stress?”

Per molti giovani, compresa la sottoscritta, la pandemia è stato un periodo di cambiamento interiore. Le lunghe giornate trascorse tra le mura domestiche hanno favorito l'analisi di se stessi; per me è stato un cammino di accettazione di alcuni tratti del mio carattere che ho sempre cercato di nascondere, per altri è cambiato il modo di approcciarsi alle persone al di fuori del nucleo familiare.

In questo senso è aumentata la prudenza, tanto che non ci si sente più così sicuri nel stringere una mano o salutare con un abbraccio un amico che non si vede da tempo.

Si è sviluppato un grande senso di responsabilità per quanto riguarda il rispetto delle regole civiche e delle norme igieniche, in modo da tutelare se stessi e forse ancora di più i propri familiari.

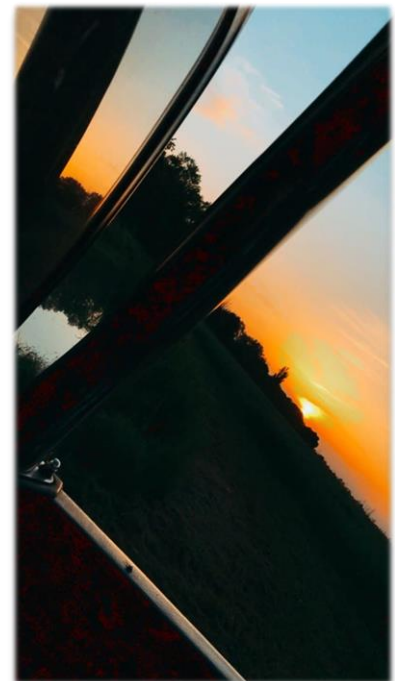
Sembrerà una frase banale ma si è riscoperta anche l'importanza delle piccole cose, che definirei più come vittorie quotidiane contro la noia. Focalizzarsi su attività che si possono fare a casa come l'esercizio fisico, la cucina e aver creato una propria routine quotidiana, hanno sicuramente aiutato i giovani a maturare coltivando hobby che prima non avevano il tempo di seguire.

Ovviamente non tutto può rappresentare un cambiamento in positivo. Infatti diverse persone si sentono cambiate in maniera negativa sostenendo che la costrizione a casa con i genitori ha creato una situazione demotivante sul piano lavorativo e dello studio.

Per me, che ero in balia di profondi cambiamenti, è stata una sorpresa scoprire che molti miei amici si sono dimostrati più “forti”, ovvero ad oggi non si sentono affatto diversi ma soltanto più annoiati in quanto le restrizioni hanno limitato molto la loro vita sociale e le attività di svago.

Azzardando un approccio un po' più sociologico a quest'ultimo fatto, ho notato che la maggior parte di quelli che non hanno percepito cambiamenti del proprio essere sono coloro che non hanno mai smesso di recarsi al lavoro, nemmeno durante il periodo di lockdown.

È possibile che la non interruzione della normale routine quotidiana abbia mantenuto un legame più forte con la realtà precedente alla pandemia?



Torniamo a noi componenti della cerchia del disagio e a quei disturbi che ci creano problemi da mesi. Per comodità ho diviso il mio piccolo campione di riferimento in due sottogruppi: chi è ancora studente e chi fa già parte del mondo del lavoro. È chiaro che anche coloro che attualmente hanno un lavoro non sono al sicuro dagli effetti negativi del lockdown, e con effetti negativi non si intende la semplice noia data dal non sapere che fare la domenica pomeriggio, ma di più ampio contorno.

Dalle testimonianze raccolte parrebbe che per gli studenti sia molto difficile trovare la giusta motivazione nello studio, che spesso si tramuta in mancanza di fiducia in se stessi e senso di inadeguatezza. Pur non essendo più io stessa studentessa, sono uscita dagli ultimi mesi del 2020 con le idee molto confuse su che cosa voglio fare nel mio futuro, questo perchè la situazione mi ha portato a rivalutare i miei desideri e le mie aspettative.

Per chi è occupato, nervosismo e stanchezza sono i problemi principali; in particolare è emersa la difficoltà nel mantenere il giusto atteggiamento in situazioni che in un contesto “normale” sarebbero state affrontate con calma e accondiscendenza.

In molti casi il nervosismo è una conseguenza diretta della noia e della solitudine sperimentati una volta fuori dal luogo di lavoro. In poche parole, terminata la giornata lavorativa molti giovani non hanno più modo di frequentare gli amici o attività che consentono il distacco dal lavoro e la possibilità di svagarsi. Certo possiamo ripiegare su videochiamate, libri o videogiochi ma il contatto umano, anche il più semplice, è un'altra cosa.

Da quanto tempo siamo in questa situazione?

Partiamo da un primo scontatissimo dato di fatto, nessuno di noi si sarebbe mai immaginato che la pandemia ci avrebbe precluso la vita sociale per così tanto tempo.

È interessante osservare come è cambiato il nostro approccio con il passare dei mesi e soprattutto con il prolungamento della situazione di lockdown.

Tutti gli intervistati dichiarano di aver rispettato le regole igieniche e di distanziamento fin dal principio, anche se con idee molto diverse a proposito del virus.

Inizialmente alcuni sostengono di aver percepito il tutto come una minaccia lontana, un evento catastrofico che può avvenire all'estero ma impossibile che succeda in prossimità.

Altri hanno preso sul serio la situazione fin da subito, allarmati dalla possibilità di ammalarsi o contagiare i propri cari, soprattutto perché inizialmente non si avevano abbastanza informazioni sugli effetti del virus e la sua trasmissione.

“Inizialmente ho reagito con scetticismo, alle prime avvisaglie pensavo fosse una strumentalizzazione dei mass media”.

Lavoratore, 28 anni

“Ho cercato di mantenere un atteggiamento positivo durante l'attuale pandemia, soprattutto mantenendo una certa distanza dal giro delle news 24 ore su 24 dei mass media in generale, soprattutto dai social network, che inizialmente creavano troppo panico”.

Lavoratore, 24 anni

“Inizialmente mi è sembrato un incubo che mi ha spinto a prendere seriamente la situazione, cercando di rispettare il più possibile le regole imposte”.

Lavoratore, 24 anni

Tutti noi abbiamo vissuto i primi mesi dallo scoppio della pandemia in uno stato di massima allerta, tuttavia l'umore è stato generalmente positivo, grazie anche a fattori secondari come il periodo primaverile e l'avvicinarsi dell'estate. In altri termini il lockdown è stato percepito come un sacrificio momentaneo e decisamente sopportabile.

Il feeling è cambiato con il passare dei mesi e con il prolungamento della situazione di chiusura. Molti miei coetanei sostengono di aver affrontato questa seconda fase in maniera più consapevole evitando inutili allarmismi in quanto l'esperienza dei primi mesi di pandemia ci hanno fornito esempio su quale comportamento tenere. Ci siamo abituati a questa routine, alle precauzioni che è giusto adottare e in qualche modo il virus ha iniziato a farci meno paura.

Purtroppo è proprio in questo periodo che in me e, penso, per molti altri giovani si è creato un grosso problema a livello psicologico.

Pochi di noi, (fortunati loro) hanno trovato il loro equilibrio nella routine quotidiana, per tutti gli altri la situazione si è appesantita molto in quanto l'isolamento ha portato a molte conseguenze negative come solitudine, percezione del proprio lavoro come più stancante e un peggioramento generale dell'umore.

A distanza di qualche mese mi rendo conto che il fattore scatenante del mio malessere può essere definito come una sorta di monotonia tossica. Percepivo le giornate come tutte uguali, senza una distinzione vera e propria tra settimana lavorativa e fine settimana, non c'era più motivo di festeggiare l'arrivo del weekend e il riposo dal lavoro perché non vi era molta differenza, quel che è peggio è che questa situazione sembra non essersi esaurita.



“Ora a distanza di quasi un anno, mi sento di dire che questa situazione ci sta logorando”

Lavoratore, 24 anni

“È poi subentrata la stanchezza, verso dicembre è diventata insostenibile, non poter più fare cose come andare in un negozio a provare un paio di pantaloni, andare in palestra. Adesso mi manca tanto la libertà di fare anche solo piccole cose”.

Lavoratore, 28 anni

“Il mio umore è virato verso uno stato di insoddisfazione e impazienza”

Lavoratore, 24 anni

Non siamo i soli a provare tutto questo, i dati del mio piccolo campione purtroppo trovano riscontro in molte ricerche che sono state svolte in questo periodo, tra cui uno studio dell'agenzia europea Eurofound, riportato da Il Sole 24 ORE. I dati riportati evidenziano solitudine e scarso ottimismo per il futuro come conseguenze più evidenti.

Mi sono ritrovata per alcuni aspetti nella testimonianza di Virginia Ivaldi per Mashable Italia, una giovane neo laureata che ha visto peggiorare la sua condizione psicologica anche a causa della pandemia. Il 16 ottobre Repubblica ha pubblicato un articolo nel quale vengono descritti i risultati di uno studio condotto dall'Università degli Studi Vanvitelli di Napoli, studio che mostra le ripercussioni dell'emergenza sulla salute mentale di 20.000 italiani.

Per quanto riguarda la popolazione generale il 40% ha riportato sintomi riconducibili allo stress e il 30% all'ansia. Un altro aspetto molto importante della ricerca è relativa alla durata dell'emergenza che è un fattore fondamentale per il benessere mentale.

Credi che questa esperienza avrà ripercussioni sul tuo futuro?

Questo è l'ultimo angoscioso quesito che ho posto ai miei coetanei, che dopo questa serie di domande hanno deciso di evitarmi per almeno una settimana. Se per tutte le altre domande il campione ha risposto in maniera abbastanza omogenea, per quest'ultima le risposte sono state più diversificate.

La quasi totalità degli intervistati è convinta che la pandemia avrà ripercussioni in vari settori nel prossimo futuro, sorprendentemente l'unico adolescente del campione è colui che nutre maggiori preoccupazioni verso questa prospettiva, mentre i più grandi, forse, si sentono un po' più rassicurati dalla propria occupazione.

Gli studenti sono consapevoli delle ripercussioni a livello economico ma non sanno bene identificare quali elementi interesseranno il loro futuro, altri sono convinti che non torneranno molto facilmente alle vecchie abitudini come abbracci e strette di mano, soprattutto chi ha provato personalmente l'esperienza della positività al virus.

Malgrado tutti questi fattori, il campione dichiara di sentirsi positivo verso il futuro; questo fenomeno trova riscontro nel già citato studio dell'Eurofound soprattutto per quel che riguarda la fiducia nelle istituzioni, leggermente più alta nei giovani rispetto agli adulti.

Per quanto incerto può sembrare il futuro in questo momento, i giovani del campione sono consapevoli che dovranno fare sacrifici ma sono altrettanto convinti di poter uscire da questa situazione di crisi e che spetta a loro risolvere altri problemi non per forza legati alla pandemia. Riporto qui alcune testimonianze degli intervistati in quanto credo che siano molto più esplicative rispetto al discorso indiretto.



“Credo che la nostra generazione avrà il compito e il dovere di ricostruire la società e non senza sacrifici. Personalmente non mi spaventa il problema del lavoro perché siamo cresciuti con la precarietà, quindi sarà all'ordine del giorno e poi, nel campo in cui mi sto laureando sono convinto che il lavoro non mancherà”.

Studente, 26 anni

“Dopo un anno di blocco generale a causa della pandemia sono convinta che il futuro sarà pieno di ulteriori incertezze e difficoltà, sia per quanto riguarda il contesto sociale sia, in particolare, per il mondo del lavoro e le attività produttive che al momento sono in crisi.

Ho tuttavia fiducia nella nostra generazione e sono sicura che troveremo un modo per rialzarci e cogliere opportunità al momento giusto così da reinventarci, affrontando con determinazione le sfide del futuro”.

Lavoratore, 24 anni

“Penso che una volta finita la pandemia dovremo costruirci una nuova quotidianità e inevitabilmente qualcosa cambierà. Inoltre, penso che la crisi economica provocata da questo periodo avrà sicuramente un forte impatto sulla qualità della vita del futuro di noi giovani”.

Studente, 24 anni

“Credo che tale esperienza sicuramente avrà ripercussioni sul mio futuro sia positive che negative. In questo momento non sono però in grado di dire quali saranno, sicuramente porterà ad una valorizzazione dei rapporti personali”

Studente, 23anni

“Non vorrei entrare in un’ottica pessimista però il futuro è molto cupo e apocalittico, di sicuro questa pandemia lascerà cicatrici indelebili sul futuro di ognuno di noi”.

Studente, 15 anni

“Questa esperienza non avrà grosse ripercussioni sul mio futuro perché facendo un lavoro essenziale sono sempre andata a lavorare, di conseguenza non mi ha privato di alcuna opportunità, probabilmente potrà ripercuotersi su alcuni dei miei interessi per la chiusura di alcune attività che svolgevo”.

Lavoratore, 25 anni

“Non riesco a sapere con certezza come mi comporterò, alle volte penso che manterrò il distanziamento, che ogni volta che mi avvicinerò alle persone (soprattutto agli sconosciuti) avrò qualche remora. Altre volte invece penso che la mia reazione sarà completamente opposta e cioè bisognosa di dare e ricevere abbracci”.

Lavoratore, 28 anni

L'osservatorio adolescenti

Si rivolge

A operatori pubblici e del privato sociale, amministratori, insegnanti e genitori.

Si occupa

Della raccolta di dati europei, nazionali e locali sui comportamenti e gli stili di vita giovanili, svolgendo ricerche e indagini a campione su temi inerenti il pianeta adolescenza, contribuendo alla diffusione di informazioni scientifiche.

Si qualifica

Per l'attivazione di un sistema di contabilità sociale che permette di programmare le politiche giovanili in maniera rispondente alle esigenze dei ragazzi e di valutarne l'efficacia con calibrati e validati strumenti di monitoraggio.

CONTATTI

Osservatorio Adolescenti U.O. Nuove Generazioni
Casa Minerbi - Dal Sale,
Via Giuoco del pallone 15, 44121 Ferrara
Tel. 0532 208047/ Fax 0532 200640
e-mail: s.tassinari@comune.fe.it