

Cari amici,

dal momento in cui è stato emanato il Decreto del Presidente del Consiglio, in cui si stabiliva l'obbligo di chiusura di tutte le scuole di ordine e grado, di tutte le istituzioni culturali pubbliche e private e luoghi di aggregazione di vario tipo, ho sentito nascere in me un sentimento di tristezza. Non avrei potuto tenere per voi il corso che avevo programmato sull'Enneagramma e i tipi psicologici. La tristezza veniva dal fatto che non avrei potuto incontrarvi, passare delle ore con voi.

Ho pensato a voi e a quanto sia importante, nella vita di ciascuno incontrarsi, studiare insieme, conoscere e conoscersi attraverso le varie attività proposte annualmente dell'uni3 che ha come missione proprio la socializzazione, la crescita individuale nel gruppo, favorendo l'incontro e la conoscenza reciproca fino all'amicizia.

Questa epidemia del Covid19 è stata come un fulmine a ciel sereno; ha portato il nostro Governo a prendere delle decisioni molto drastiche riguardo la vita quotidiana dei cittadini. Mai come adesso il comportamento individuale è stato così pesantemente controllato.

TUTTI A CASA! È il mantra che ci accompagna ormai da un mese e non basta ancora per contenere il contagio. Virus invisibile, ma letale per molti. È un incubo.

Allora analizziamo quali sono le nostre emozioni riguardo la situazione che stiamo vivendo. Ne scopriamo molte che si alternano e che ci accompagnano giorno per giorno. Nostre personali e quelle delle persone che ci stanno vicino.

LE EMOZIONI

All'inizio forse abbiamo provato dell'incredulità (NEGAZIONE) ci siamo detti: "questi esagerano!" "ci mettono paura per una semplice influenza, magari un po' più tosta" "sono loro ad avere paura perché sono degli incapaci!"

A furia di sentire telegiornali su telegiornali, abbiamo cominciato a sentire che qualcosa di grosso era successo o stava succedendo, qui da noi. Non solo in Cina, lontano, ma anche qui da noi. Ha cominciato a prendere forma il pensiero che fosse una cosa reale. Ognuno poteva essere "l'untore". Nasce un sentimento di PAURA. Paura dell'altro, di ciò che si nasconde nell'oscurità, del contagio, della malattia e della morte. STATE A CASA! Per la vostra e per l'altrui sicurezza. La salute prima di tutto, è un bene supremo. Lo sappiamo benissimo: prima la salute!

Adesso siamo tutti a casa, che succede? Come ci stiamo adattando a questa nuova condizione? La nostra casa, come appare ora ai nostri sensi? Il nido che abbiamo preparato anni fa, il porto sicuro al quale tornare dopo giornate impegnate

all'esterno, nel mondo. Un posto tranquillo dove raccogliere le idee e le forze, ora può presentare un'altra faccia: una gabbia, magari dorata, ma pur sempre una gabbia! Non dobbiamo, non possiamo uscire (è caldamente sconsigliato)!

Non dobbiamo stupirci se tra qualche tempo cominceremo a sentire dell'insofferenza, anche RABBIA. Ci ritroviamo a pensare: "ma quando finisce?" abbiamo voglia di normalità, voglia di ritornare alle cose di sempre! Prima o poi, ma quando? Nascono dei dubbi, insicurezza. PAURA e RABBIA si possono alternare.

Che fare per gestire meglio le nostre emozioni e in particolare la paura?

Riduciamo la sovraesposizione alle informazioni dei media e dei social. Una volta acquisite le informazioni di base, è sufficiente verificare gli aggiornamenti sulle fonti affidabili. Si hanno così tutte le informazioni necessarie per proteggersi, senza farsi sommergere da un flusso ininterrotto di "ALLARMI ANSIOGENI".

Sentiamo il desiderio di rimanere in contatto con le persone significative della nostra vita? Va da sé che il telefono e tutti i dispositivi social ci aiuteranno in questo e diventiamo sempre più abili nell'utilizzo dei social. I social ... ma non eravamo noi che ci arrabbiavamo con i nipotini che stavano delle ore col naso attaccato al cellulare a chattare per ore con gli amici? Siamo gli stessi che adesso chiediamo ai nativi digitali di insegnarci ad usare quelle piattaforme social di cui a stento conoscevamo l'esistenza! Wow! Cominciamo a vedere segnali di rinnovamento. Cominciamo ad accettare la nostra nuova, seppur transitoria, fase dell'esistenza.

In sintesi, abbiamo individuato delle fasi di elaborazione di questo cambiamento. Siamo partiti dall'incredulità, NEGAZIONE, poi arriva lo smarrimento, la PAURA, la RABBIA, il senso di IMPOTENZA e infine l'ACCETTAZIONE.

I tempi per passare da una fase all'altra sono individuali. In una famiglia possiamo scoprire che qualche familiare è già arrivato all'accettazione mentre altri sono ancora nella negazione. Sviluppiamo la pazienza e la comprensione reciproca.

Il Corona virus non è un fenomeno individuale. Ci dobbiamo proteggere come collettività responsabile. Formandoci un'idea corretta del fenomeno è opportuno aiutare gli altri raccontando con parole semplici le raccomandazioni che conosciamo. Possiamo ragionare insieme, in famiglia o sulle chat. È importante parlare e condividere i sentimenti e le informazioni che ciascuno ha già accumulato.

IL TEMPO

Stando a casa andiamo a scoprire una diversa percezione dello scorrere del tempo. Più siamo impegnati e frenetici e meno tempo abbiamo, ma ora abbiamo molto

tempo. Scopriamo l'ozio come vuoto fertile dal quale emergono idee nuove. Riflessioni profonde sul senso della vita.

Ora chiedo a voi, come state trascorrendo il vostro tempo a casa? Quali sono le attività che vi accompagnano giorno per giorno? Quali novità dal vostro profondo, finalmente emergono e fioriscono?

Mi piacerebbe scambiare con voi queste impressioni, esperienze, belle o brutte che siano, se le condividiamo diventano più sopportabili.

Potete scrivermi alla mia mail: dellatorregiulia@libero.it

vi penso, mi mancate!

La vostra psicologa

Giulia della Torre di Valsassina