

AREA
PSICOEDUCATIVA

Fondazione
Luigi
Clerici

**VIVERE IN
EMERGENZA:**
riflessioni ed accorgimenti
di Roberta Galentino

Carissimi,

i giorni che stiamo vivendo colpiscono ognuno di noi in maniera indistinta; tanti i cambiamenti da affrontare: nuove regole, abitudini e tante emozioni indefinite da gestire.

In questo senso lo strumento predisposto non vuole essere solo un vademecum circa il comportamento da tenere nella situazione contingente, ma piuttosto una raccolta di spunti per la riflessione, che Vi invito a leggere in chiave propositiva per la prossima imminente ripartenza che ci attende.

Paolo Cesana

Direttore Fondazione Luigi Clerici

In questi giorni...



Da ormai diversi giorni siamo stati catapultati in una vita che non ci appartiene.

Sono servite poche ore per vedere le nostre routine e stili di vita svanire.

Fino a poco fa il nostro più grande stupore e fastidio era legato al dover cambiare, forzatamente, le proprie abitudini.

Ora qualcos'altro si sta aggiungendo: il timore di perdere. Se ci pensiamo, chiunque sta perdendo qualcosa: una festa di compleanno tanto attesa,

una laurea sudata, un matrimonio da festeggiare, una promozione lavorativa tanto desiderata, gli incontri con il proprio partner, il viaggio programmato nei dettagli, la festa per la propria pensione, i contatti con i cari... Poche volte capita di vivere un evento che influisca in egual modo su tutte le fasce d'età, nessuna eccezione fatta!

Tanti sono i professionisti che si stanno esprimendo in merito, fornendo consigli per gestire al meglio questo periodo. Tanta attenzione vie-

ne data ai bambini, non sempre facili da gestire e maggiormente richiedenti, data la minore proposta di attività, ma non possiamo non considerare gli effetti che potrebbero evidenziarsi anche negli adolescenti, giovani adulti ed adulti.

Consideriamo che i bambini, pur soffrendo parecchio i cambi di abitudine, sono anche molto più portati alla flessibilità e alla capacità di adattarsi più facilmente a nuovi contesti, rispetto a quanto sia in grado di fare un adulto.

Numerose sono anche le persone che non ravvedono effetti psicologici significativi nell'adulto, sostenendo che restare a casa e attendere tempi migliori non sia così problematico.

La realtà è che il cambiamento per qualsiasi essere umano è fonte di stress e la differenza la fa la capacità di gestirlo. Chi possiede maggiore resilienza, sarà anche colui che avvertirà meno faticoso l'adeguarsi alla nuova quotidianità.

Le novità a cui fare fronte sono molteplici: l'obbligo di rimanere a casa, con tutte le problematiche familiari che ci possono essere; i figli che non vanno a scuola, seguire le lezioni da remoto, impegnarli in attività creative; lavorare da remoto adattandosi e ricercando nuovi supporti informatici per svolgere il proprio lavoro nel migliore dei modi; la paura della propria ed altrui stabilità lavorativa; non poter stare accanto ai parenti più cari; la sensazione di essere soli; il lutto di un parente difficile da elaborare...

Tutti questi eventi creano una bolla emotiva da non sottovalutare: ansia, panico, tristezza, rabbia, impotenza e depressione. Sono emozioni che potrebbero esprimersi anche in forma lieve, generando uno stato di malessere non ben definito. Ricordiamoci che provare emozioni è importante, anche quelle più negative. Tuttavia, è auspicabile provare emozioni funzionali, anziché quelle disfunzionali, che differiscono dalle prime in quanto tendono a bloccarci, frizzarci, senza riuscire ad affrontare il problema in maniera lucida e concreta.

Come provare dunque a gestire queste svariate emozioni?

A prescindere dalla fascia d'età ci sono dei comportamenti e delle emozioni che accumulano tutti, ancor di più ora che, come abbiamo visto, viviamo insieme il medesimo evento.

ANSIA E PANICO

La preoccupazione è l'emozione funzionale, è prevedibile e giusto poter essere preoccupati per il momento attuale. Invece l'ansia e il panico sono le due emozioni che ci bloccano e dunque che possono risultare più difficili da gestire. Catastrofizzare, pensare ripetutamente ad un'evoluzione futura nefasta, vedere tutto come un enorme insieme di timori non definiti, non aiuta. Più di tutto sarà utile, invece, individuare nello specifico quali sono i nostri timori e valutare razionalmente lo stato di ognuno di questi, in base ai reali dati informativi che possediamo. Tutto il resto sarebbe una supposizione ed indurre la nostra mente a pensare a situazioni che realisticamente potrebbero non accadere, comporterebbe un dispendio cognitivo eccessivo, che ci porterà a non avere energie qualora ce ne servissero per trovare soluzioni immediate a reali sfide, a cui probabilmente non avevamo minimamente pensato potessero accadere.

TRISTEZZA E DEPRESSIONE

Anche in questo caso la tristezza è utile per leggere e condividere il momento di grande sofferenza, ma se dovesse tramutarsi od evolvere in depressione verrebbe meno la forza per proseguire il nostro cammino di vita. Oggigiorno è molto probabile trovarsi a riflettere circa la propria vita e pensare di aver perso dei momenti cruciali o addirittura aver fallito nella propria professione, che tu sia uno studente o un professionista, o nella gestione della propria famiglia, ecc. Il comportamento più utile è invece approfittare di questo tempo per rendersi conto degli aspetti di cui siamo meno orgogliosi di noi stessi e porvi rimedio. Il segreto è proprio quello di agire!

RABBIA

Sentirsi limitato nella propria libertà, dover sottostare a continue regole (familiari e statali) potrebbe scatenare un senso di nervosismo, di forte intolleranza, fino ad arrivare a veri episodi di rabbia. Anche qui sarà importante capire nel dettaglio cosa vi sta scatenando nello specifico quell'emozione e capire se potete porvi rimedio, perché sotto il vostro controllo, o dover imparare ad accettare l'agognato sintomo della frustrazione. Ritagliatevi degli spazi di sfogo, quali il proprio garage dove fare un po' di sport e sfogare la tensione mentale e muscolare.

IMPOTENZA

Non è una vera e propria emozione, ma è una sensazione che mai quanto ora stiamo imparando a conoscere un po' tutti. Non poter fare nulla se non attendere seguendo le regole. Soprattutto chi è abituato a controllare e governare il tutto, avvertirà molto facilmente questa sensazione. Ora è il momento di fermarsi e ridimensionare il proprio raggio di controllo, accontentandosi di quelle che sono le potenzialità reali.

Per tutti però, risulta fondamentale un altro punto che concorrerà ad equilibrare tutte le emozioni. La routine. Quella vecchia è cambiata, ma non è detto che non possiamo crearne una nuova! Così come per i bambini, anche per gli adulti è necessario organizzare le proprie giornate e dare un gusto di quotidianità. Per fare questo concordate gli spazi personali per ogni componente della famiglia (il proprio tavolo di lavoro, i propri materiali...), i momenti ricreativi stabilendo orari e luoghi, rispettate gli orari dei pasti e i momenti di condivisione familiare. Rispolverate i vostri hobby o createne di nuovi. Dedicatevi alla famiglia. Pensate a tutte le cose che avreste voluto fare, ma non c'era mai abbastanza tempo. Tutto servirà a creare la nuova routine!

Parlate tra voi di quello che sta accadendo, sempre con un occhio alla razionalità, al fine di non spaventare i più piccoli e non esagerare

timori anche dei più grandi. Condividere momenti di tristezza e preoccupazione sarà assolutamente normale ed utile.

Un altro aspetto che vorrei sottolineare, e di cui prendo sempre più consapevolezza essere un tratto che ci accomuna sempre più, è la perdita di un nostro caro. La mancanza del simulacro, ossia il non poterlo salutare e vederlo per l'ultima volta, solleva il dubbio se si tratti proprio di lui e sviluppa la speranza che sia un errore. Questa ormai è una condizione riportata da diversi familiari. Una signora, qualche giorno fa, alla vista, dal proprio balcone, del passaggio del carro funebre con il marito deceduto disse che era convinta che fosse un omonimo e che avrebbe atteso il marito tornare a casa, altrimenti una volta finito tutto sarebbe andata a cercarlo. Il trauma della mancanza del rito funebre e l'angoscia che non sia il proprio familiare, sembra stia sviluppando una sorta di "congelamento" dell'emozione. I familiari non elaborano, lasciano il tutto a quando l'emergenza sarà finita, come se ora sia tutto in "stand-by", anche i sentimenti. Questo è un punto con cui in molti potremo fare i conti ed invito giovani ed adulti a riflettere.

Tante sono e saranno le novità con cui dovremo confrontarci: qualcuna ci piacerà, qualcun'altra meno. L'invito, dunque, a voi tutti è quello di cogliere questa condizione come un momento di riflessione, circa la nostra vita, e provare a migliorarla, preparandoci ad essere agenti positivi nel nuovo prossimo futuro.



© designed by Fondazione Luigi Clerici

Tutti i diritti riservati
© 2020 Fondazione Luigi Clerici
Via Montecuccoli 44/2, Milano
www.clerici.lombardia.it