

NON SUBIAMO IL “CORONAVIRUS”

Senza dubbio la vita ci sta molto mettendo alla prova nelle ultime settimane. All’improvviso abbiamo dovuto fare i conti con un fenomeno, il “Coronavirus”, che sembra ci abbia tolto pace, serenità, libertà, autonomia. Tutto questo non possiamo permetterlo, ma come non farci dominare da qualcosa che sembra schiacciarci? La risposta sta nella ricerca del nostro potere, contributo che possiamo dare alla situazione, in quanto è vero che dobbiamo rispettare un’ordinanza, delle regole, ma non siamo soggetti passivi.

Il primo step per affrontare un periodo di isolamento per alcuni, di stress lavorativo e rischi per altri, è innanzitutto l’accettazione di una condizione che è temporanea e che suscita in maniera sana emozioni di rabbia (“Perché sta succedendo questo? Non è giusto) paura (per la mia e altrui salute), solitudine (“ho dovuto interrompere rapporti sociali”), preoccupazioni economiche e ansia (“non sono al sicuro”). Riconoscere questi stati d’animo, parlarne con i propri cari e se non è possibile di persona tramite la ora più che mai utile tecnologia, è importante. Abbiamo il diritto di provare tutto questo, ma abbiamo il dovere di non arrenderci.

Ecco perché ognuno di noi ha il compito di accedere a quella riserva di energia che ci permette di affrontare le difficoltà, ovvero la “resilienza”. Non parlo di una pozione magica sconosciuta, ma di utilizzare quella forza, pazienza, perseveranza, capacità di adattamento che certamente avete utilizzato in sfide cruciali della vostra vita, avversità che credevate insormontabili. Ora mi direte “Stavolta è diverso”, ma non è così, perché siamo sempre noi, persone, con le nostre fragilità e con le nostre potenzialità e se ci pensate, già stiamo fronteggiando al meglio delle risorse questo fenomeno. Abbiamo rinunciato ad uscire, a socializzare di persona, in molti casi a lavorare, ma come si può sopportare tutto questo senza una certa data di scadenza?

Eppure è possibile trasformare in un’opportunità il doloroso periodo che stiamo vivendo. Che significa questo? che è importante dare senso ad ogni giorno, coltivare da casa passioni, lavoro, non lasciarsi travolgere dal richiamo dello smartphone e della televisione 24 ore su 24, non facciamoci schiacciare dal bombardamento di notizie sul “Coronavirus”. È giusto essere informati, ma dosiamo la nostra esposizione. È giusto essere agitati, ma questo ci aiuta a non sottovalutare il rischio, ad essere pronti e capaci di osservare le regole. Per non farci travolgere dal panico continuiamo a cercarci, sentirci, farci forza, a sperimentare ed infondere calore negli altri, a svolgere attività che ci rasserenano, trasformiamo la nostra quotidianità, la nostra casa nel nostro campo di battaglia temporaneo, MA ANCHE IN UN PRATO FIORITO VISTO CHE SIAMO IN PRIMAVERA.

Molti chiedono come spiegare quello che sta accadendo ai bambini: essere diretti, sinceri, ma rassicurare, offrire protezione e rispondere alle domande. Anche gli adolescenti hanno bisogno di ascolto e attenzione. Giocare con i bambini e condividere chiacchierate con adolescenti aiuterà per primi i genitori a sentirsi in grado di padroneggiare la situazione.

E se abbiamo un parente anziano solo o immunodepresso? È naturale sentirci con le mani legate nel non poterci prendere cura di persona di lui come vorremmo, ma non rinunciamo al dialogo, all’ascolto, facciamo parlare loro anche del passato, delle sfide vinte. Così si sentiranno e ci sentiremo più forti.

NON SUBIAMO IL "CORONAVIRUS", padroneggiamo questa condizione al meglio che possiamo e non vergogniamoci, non sentiamoci sbagliati nel chiedere aiuto, perché il vero coraggio sta nel guardare i propri punti di debolezza e trasformarli in punti di forza.

Dott.ssa Antonella Chibelli Psicologa Psicoterapeuta