

RESISTERE AL CORONAVIRUS IN CASA

A cura di Paola Mencarelli – psicoterapeuta

In questi giorni la popolazione sperimenta nuove modalità adattive per fronteggiare una emergenza che nell'immaginario collettivo è diventata una guerra contro un nemico invisibile, rendendola in tal modo ancora più spaventosa e minacciosa.

La battaglia contro questo nemico si combatte stando chiusi in casa.

Tutti si soffermano sulle situazioni critiche, legittima azione per rendere le persone consapevoli del rischio, però nessuno sottolinea che noi, persone comuni, stiamo dimostrando una enorme capacità di resilienza.

Siamo resilienti quando sviluppiamo la capacità di adattarci ad eventi stressanti e traumatici per arrivare al nostro obiettivo.

Grazie a questa capacità adattiva e di flessibilità riusciamo a stare chiusi in casa, a volte con coniugi e figli che mettono a dura prova la nostra pazienza, andiamo a fare lunghe file per comprare la spesa per la settimana, passiamo ore di sedentarietà davanti al computer o al televisore, in solitudine o in altri casi senza più un momento di sé nel sovraffollamento di un piccolo appartamento.

In questo scenario abbiamo anche la possibilità di modificarci e di rivedere alcune abitudini, di pensare alle possibilità che non abbiamo mai preso in considerazione, di recuperare il concetto di tempo.

Il tempo che ci manca sempre, una risorsa finita di sole 24 ore, che solitamente riempiamo di attività frenetiche: lavoro, commissioni, palestra, servizio taxi per le attività dei figli, ecc..

Ora che siamo fermi possiamo utilizzare il tempo come una risorsa, dipende da come lo impieghiamo però: se lo riempiamo con pensieri catastrofici che si trasformano in ansie e angosce per la nostra salute e per quella delle persone a noi care, oppure se decidiamo di darci una possibilità di immaginare un futuro e di estraniarci, per programmarlo in relazione a ciò che vogliamo davvero per il nostro benessere e lasciare ciò che è futile. Stare fermi ci può permettere di prendere coscienza della nostra vulnerabilità come esseri umani e perciò prenderci più cura di noi, non solo dal punto di vista fisico ma anche psicologico.

Il tempo in questo modo diventa una risorsa generativa per interrogarsi sulle scelte fatte, le rinunce, rivedere le priorità, ritrovare i desideri che abbiamo messo da parte perché non avevamo tempo ed energia per realizzarli.

Un momento per farsi delle domande che sembrano banali ma che sono basilari per il cambiamento di ognuno:

Cosa è realmente importante per me?

Cosa conta davvero nella mia vita?

Cosa voglio?

Cosa desidero?

Cosa posso fare per realizzare ciò che desidero?

Potrei scoprire che sono una persona che può dare ancora molto a se stessa, alla propria famiglia e alla collettività.

Per poter garantire un tempo generativo ad ognuno di noi ecco alcuni utili suggerimenti:

- Le emozioni sono umane, quindi è normale avere paura in questo momento.
- Le emozioni negative alimentano stress e angoscia, quindi lasciarle andare senza nasconderle.
- Le notizie non cambiano ogni due minuti, quindi è fondamentale prendersi delle pause dai telegiornali, dai social e fare sempre riferimento a fonti ufficiali, i "sentito dire" o i passaparola, in questo momento non servono a nessuno.
- Mantenere una routine giornaliera con tempi e programmazione di piccole attività (alzarsi, lavorare, leggere, tempo per i figlie, ecc.)
- Riordinare il proprio spazio in relazione ai bisogni attuali.
- Fare esercizio fisico perchè le endorfine che il corpo rilascia in quelle occasioni combattono lo stress
- Mantenere la socialità e i contatti con le persone che ci circondano. I computer e gli smartphone ci permettono anche di poterci vedere con gli amici, di fare un aperitivo o cenare insieme.
- Programmare del tempo per la coppia e/o per i figli e del tempo per i propri piaceri (hobby, letture o semplicemente un bel bagno caldo).
- Ascoltare i propri figli e fare i compiti è una occasione di scambio relazionale e generazionale.

Se nonostante questi piccoli suggerimenti continuate a sentirvi in ansia, o non riuscite a gestire i pensieri negativi, potete telefonare al filo diretto con gli psicologi dell'emergenza, gestito dall'Ordine degli psicologi della Lombardia, attivo dalle 9 alle 18 tutti i giorni
<https://www.lopsicologotiaiuta.it/>