



DALLA CHIESA SPINELLI

IIS Dalla Chiesa Spinelli - Omegna (<https://www.dallachiesaspinelli.edu.it>)

La capacità di essere resilienti, così come quella di riuscire a gestire le emozioni, soprattutto quelle negative, è davvero una preziosa alleata in un momento così particolare e difficile, come quello che stiamo vivendo a causa dell'emergenza sanitaria da Covid 19.

Ci siamo trovati ad affrontare un modo di vivere e, purtroppo, in alcuni casi di morire, del tutto drammatico, nuovo ed inaspettato. Questa tragedia collettiva e mondiale si è scatenata su di noi all'improvviso e ci ha travolti.

Tutto è cambiato e ci siamo trovati a non essere più liberi di uscire, fare attività abituali e scontate, incontrare le persone, lavorare, andare a scuola. Ogni gesto per noi naturale ed immediato, una vicinanza, un abbraccio, toccare le persone e le cose è diventato pericoloso e vietato.

Tutto questo ha generato preoccupazione, perdita di punti di riferimento, ansia; per chi si è ammalato e per le persone che purtroppo hanno perso i loro cari ha portato disperazione e dolore.

I problemi economici, seppur in secondo piano rispetto alla salute, non sono da meno e generano altrettanti timori e cattivi presagi.

Come gestire tutte queste problematiche ed emozioni, anche contrastanti ?

Può aiutarci la resilienza, ossia il non farci travolgere. La capacità di resistere a quanto accaduto ed accettarlo, cercando di coglierne i lati positivi, che pure esistono, come il tempo ritrovato, il silenzio, la necessità e la possibilità di recuperare stili di vita più autentici e lontani dal moderno sfrenato consumismo. La solitudine può diventare una grande alleata, un modo per guardarsi dentro, conoscersi e, perché no, star bene con se stessi. Il tempo a disposizione può darci occasione per fare tutte quelle cose che amiamo, ma non facciamo mai perché non ne abbiamo, appunto, il tempo.

Allo stesso modo è utile cercare di accettare anche le emozioni e sensazioni negative che ciascuno di noi vive, accoglierle e cercare di superarle.

Nella nostra epoca l'uomo si sente, o forse ora si può dire si sentiva, invincibile e padrone della propria vita, del proprio destino, persino della natura. Pensa o pensava di poter controllare tutto. Tutto deve o doveva essere perfetto.

Ora è davanti agli occhi di tutti che non è così.

Siamo esseri fragili ed indifesi, non tutto dipende da noi e dalla nostra volontà. La vita non è una linea retta che procede veloce e senza intoppi secondo i nostri desideri, ma una strada tortuosa fatta di felicità e tristezza, di cose riuscite, di difficoltà piccole e grandi e di insuccessi.

Allora dobbiamo accettare quello che è capitato e cercare di trarne lezione ed andare avanti, apprezzando tutto quello che davamo per scontato, anche se non lo è affatto. E il fatto che non tutto dipende da noi e che la perfezione non esiste può diventare infondo un grande sollievo e dare una inaspettata sensazione di libertà.

Se non tutto dipende da noi, dipende comunque da noi come affrontiamo tutto quello che ci succede.

È umano disperarsi per quello che non decidiamo e non possiamo controllare, ma anche inutile. È bene concentrarsi piuttosto sul come affrontare quello che di male incontriamo nella nostra vita, per superarlo.

Ciascuno di noi ha dentro di sé la capacità di ripartire dopo un periodo negativo, con la consapevolezza che molto di quello che consideravamo necessario, in fondo è solo superfluo. L'importante è star bene con se stessi, il resto tornerà pian piano. Poi magari se non tutto tornerà come prima, sarà anche meglio. Chi lo sa?

Vivremo e vedremo, faremo scelte.

Siamo stati male e non lo dimenticheremo, anzi dobbiamo non dimenticarlo. Viviamo le nostre legittime ansie e paure, ciascuno a suo modo, ma cerchiamo anche di superarle, facendo tesoro di tutto quello che stiamo vivendo e che ci sarà utile per il futuro.

Davide Marzoli 4C Socio Sanitario

Inviato da iannottaaleccio il Ven, 29/05/2020 - 08:51

URL (29/05/2020 - 08:51): <https://www.dallachiesaspinelli.edu.it/giornalino/resilienza-e-gestione-delle-emozioni-al-tempo-del-covid-19>