

## L'ESTATE STA FINENDO... LO SAI CHE NON MI VA...

(28 agosto 2020)



Il **rientro dalle vacanze estive** spesso rappresenta un **momento di bilanci, chiusure e progetti** per i lunghi mesi invernali. Se l'estate è stata foriera di benessere, svago e relax spesso si desidera prolungare il più possibile queste sensazioni. Se invece non si è potuti partire, le vacanze non hanno soddisfatto le aspettative o non si è riusciti a staccare dalla routine ci si può sentire ancora più stanchi e carichi delle stagioni precedenti; in questi casi l'autunno può apparire liberatorio o al contrario minaccioso.

In entrambe le situazioni il rischio è quello di ritrovarsi immersi nel trantran quotidiano e lasciarsi sopraffare dagli impegni professionali e familiari.

**...ma quest'estate non è stata come tutte le altre...**

Secondo le prospettive e le diverse esperienze, ha rappresentato il *fanalino di coda* o *l'agognato spiraglio* durante la pandemia. Molti esercenti hanno scelto di restare aperti, in mezzo a mille difficoltà e normative, nel tentativo di recuperare la sospensione delle attività avvenuta durante il lockdown; molte famiglie hanno stretto i denti e sono rimaste nelle loro città per mancanza di ferie o di denaro. C'è chi è partito indossando pedissequamente l'ormai nota mascherina e chi si è lasciato andare senza freni esorcizzando la paura dei mesi passati. Ansia, incertezza e in alcuni casi rabbia hanno accompagnato quanti erano già impegnati in un'altra lotta, affetti da patologie croniche e oncologiche, e hanno dovuto fare i conti con lo stop legato all'emergenza Coronavirus e la successiva ripresa dei follow up. Ci sono gli anziani che hanno affrontato la solitudine e i timori legati alla maggiore fragilità fisica. C'è chi ha perso i propri cari o chi ha vissuto giorni difficili in terapia intensiva e si sta scontrando con i postumi e con la paura che tutto questo si ripresenti.

Lo **scenario incerto** dei prossimi mesi porta con sé una serie ulteriore di **interrogativi che incidono sulla nostra quotidianità** (*"dovrò organizzarmi con lo smart work?"*, *"inizierà l'anno scolastico?"*, *"quanto durerà ancora tutto questo?"*, *"e il vaccino?"*, *"potrò pagare il mutuo?"*, *"quali saranno le prossime regolamentazioni governative?"* ecc. ).

## COME COMBATTERE LO STRESS?

La nostra risposta agli stimoli stressanti varia secondo il contesto e le risorse personali. Trattandosi in questo caso di un'emergenza mondiale, le reazioni individuali e quelle collettive si intrecciano con il rischio di farci sentire eccessivamente esposti e vulnerabili, lasciandoci sopraffare.

➡ Più che mai occorre **attivare la nostra capacità riflessiva** per integrare ciò che cogliamo di noi (delle nostre esperienze passate, delle nostre emozioni autentiche, dei nostri bisogni, dei nostri

valori) con la lettura **concreta della realtà circostante**. In questo modo possiamo prenderci cura di noi attraverso scelte consapevoli e percorribili.

➡ Senz'altro, può essere d'aiuto ritagliare degli **spazi "rigenerativi"** personali praticando uno sport, dedicandosi alla lettura o ad attività piacevoli. Allo stesso tempo è importante coltivare la dimensione sociale e relazionale depauperata dalla pandemia, **secondo quanto sentiamo che per noi è fonte di ristoro**. È fondamentale in questo senso mettere dei confini e lasciare entrare solo ciò che ci procura una sensazione di benessere.

Ad esempio, se sono una persona molto ansiosa o sento di avere il bisogno di controllare ogni cosa, l'eccessiva esposizione ai media o il prendere parte a conversazioni sulla situazione economica e sociale odierna potrebbe aumentare la spirale di pensieri negativi e minacciosi che ho sul futuro. In questo caso è bene prendere informazioni solo da fonti ufficiali e affidabili, in modo limitato (una, due volte al giorno). Oltre a ciò, posso condividere il mio stato emotivo e confrontarmi con chi vive circostanze simili alle mie, senza lasciarmi invadere, arricchendo la mia prospettiva individuale con nuovi punti di vista e differenti modalità di reazione. È utile, inoltre, coltivare attività che mi procurino calma e concentrarmi su cose che posso modificare, sulle quali posso intervenire, aumentando così il mio senso di sicurezza.

Durante l'inverno e la primavera scorsi abbiamo vissuto in uno spazio "sospeso", abbiamo visto sovvertire il nostro modo di vivere la quotidianità e le nostre certezze, ciò che mai e poi mai pensavamo sarebbe stato messo in discussione. Abbiamo sperimentato una dimensione insolita e surreale. Abbiamo provato dolore, preoccupazione e distanza. Se di fronte alle difficoltà è funzionale rifugiarsi nell'immaginario inteso come spazio mentale, fatto di ricordi e attese positive, quando entrano pensieri negativi e catastrofici si rischia di entrare in un loop che porta ansia, paura, depressione. Chiusi in casa, molti hanno voluto immaginare che "dopo" ci sarebbe stato un mondo nuovo e hanno coltivato desideri per contrastare l'angoscia.

➡ Perché ciò non porti a frustrazione e non resti slegato dal “*qui e ora*” è fondamentale spostare l’attenzione su **attività concrete e attuabili nella realtà di oggi**. Questo ci permette di **nutrire l’immaginario con piccoli progetti a breve scadenza, da perseguire nella quotidianità attraverso azioni tangibili**. In questo modo possiamo convivere con l’incertezza e, parallelamente, alimentare il nostro senso di sicurezza e di efficacia.

Dott.ssa Serena Pugliatti