

MILLE SFUMATURE DI NOI

(22 dicembre 2020)



In questo periodo è molto sollecitata la nostra capacità di essere flessibili...

...ma che significa **flessibilità**?

Propriamente questo termine vuol dire ***“sapersi adattare a situazioni diverse”***, ma anche ***“essere duttili, cedevoli, arrendevoli”***...

Nell’attuale scenario mondiale siamo sottoposti a un pressante “bombardamento” di notizie (per usare un linguaggio bellico molto inflazionato nell’ultimo anno). Ci vengono richiesti continui **“accomodamenti”** in termini di modifiche sostanziali del nostro concetto di *relazione e rapporti sociali*, oltre a una rigida **“adesione”** a normative e protocolli con la finalità di proteggere noi stessi e gli altri dal contagio. Immagini e parole attraverso canali di informazione e social ci ricordano pressanti il **pericolo** a cui siamo esposti o gridano al complotto.

Il **nemico** è fuori e dentro casa, il **sospetto** si insinua tra conoscenti e sconosciuti, così come la preoccupazione di diffondere il virus ai propri cari.

Possiamo reagire **ritirandoci oppure** entrando **in sfida** per esorcizzare l’angoscia.

I rapporti, per come li conoscevamo da bambini, sono stravolti. Fin dai nostri primi giorni di vita, anzi già dalla vita intrauterina, abbiamo strutturato una **mappa di conoscenza istintiva basata sul contatto fisico e la prossimità**. A partire da questi abbiamo costruito relazioni reciproche in cui esprimerci con la *mimica facciale* prima ancora che con le parole. Abbiamo imparato a leggere i nostri interlocutori associando alle parole il linguaggio non verbale.

Come è cambiato oggi il nostro concetto di **vicinanza**? Quando sentiamo che l'Altro ci sta accanto?

Cosa vuol dire per noi oggi "stare accanto" a un'altra persona?

Fisicamente non ci possiamo abbracciare, toccare, *annusare*... e quindi **cosa abbiamo appreso di nuovo**? Su cosa ci basiamo per mandare avanti le nostre relazioni?

 **Cosa abbiamo imparato di nuovo di noi con gli altri?**

Rispondere a questi interrogativi ci aiuta a osservare le nostre modalità di reagire allo stress e agli eventi critici. Possiamo acquisire nuove capacità di fronteggiare le difficoltà e accrescere quelle esistenti, riducendo il senso di vulnerabilità. **Dare significato all'esperienza** ci aiuta a riconoscere e ascoltare le nostre paure e le nostre emozioni, a ottimizzare le nostre risorse per sentirci più forti ed efficaci.

Dott.ssa Serena Pugliatti