

IL DOPO

#AITEMPIDELCORONAVIRUS

E dopo?? Una domanda, per alcuni una preoccupazione che balena ogni tanto alla mente.

Osservando i paesi che prima di noi hanno gestito la chiusura e la riapertura e il ritorno alla vita di tutti i giorni, sicuramente possiamo fare qualche ipotesi.

Forse ci siamo immaginati in queste settimane di aprire le porte, correre fuori, abbracciare tutti, conosciuti e sconosciuti (anche il vicino che tanto odiamo), fare una cena in strada, lasciare i bambini ai nonni...beh molto probabilmente sarà difficile.

Tra i tanti motivi, il primo è di igiene pubblica: vedendo il modello cinese e coreano questo processo si snoderà molto lentamente e manterrà ancora intatte alcune delle norme imposte dalla precedente restrizione come la distanza di sicurezza, le mascherine, e resterà alta anche la paura del contagio.

Questo ultimo punto ci porta alla nostra percezione di "casa": un ambiente spesso molto scontato e in questo momento magari anche un po' stretto, ma che ci ha fatto da nido per giorni, ore, settimane, mesi. Qui ci siamo rifugiati e lo abbiamo considerato l'unico posto apparentemente sicuro, spesso ci siamo sentiti ripetere: "fuori c'è il virus".

Per questo il processo inverso di uscita, camminare in giro per strada, ricontattarsi, sarà un percorso lento, dovremo darci tempo ... un altro tempo ancora, poiché prima abbiamo dovuto apprendere misure che ci distanziassero dagli altri per proteggerci.

Ma come siamo stati capaci di adattarci a questo, nel tempo riusciremo a rivivere la tranquillità della vicinanza. Dobbiamo avere pazienza, tollerare la paura, il timore, la diffidenza verso l'altro, di sentirci sicuri solo in casa e non aver poi una gran voglia di uscire.

L'importante è farlo con calma, poco alla volta, riprendendo confidenza con il nostro ambiente, osservando i cambiamenti, ricominciando a parlare e a guardare le persone che incontriamo per strada, osservando i nostri tempi.

Nell'epoca del narcisismo imperversante, potrebbe essere faticoso anche mostrarci diversi: tristi, fuori forma, con i capelli non tagliati e non sistemati, quanto per noi è un aspetto tollerabile? Riusciremo a fare l'elogio della bruttezza? Lavorare per accettarci come siamo, sapendo che saremo in tanti nella stessa situazione?

Ci si dovrà riabituare ai ritmi, al vedere più persone in giro: ci potremmo sentire stanchi e affaticati, con la mente piena. E forse sentiremo la mancanza di quel tempo, obbligato, di lentezza e dello stare fermi.

E i figli? Anche per i bambini sarà così: non tutti riusciranno a lasciare tranquillamente mamma e papà e andare da nonni o amici. Durante la quarantena essi sono stati l'ancora di salvezza, il timone che a volte teneva la barca, e quindi bisogna fare un vero e proprio "inserimento" nella società, frequentando insieme a loro nonni e amici, e lasciarli gradualmente da soli, quando avranno acquisito sicurezza e tranquillità. Anche durante la quarantena molti bimbi si sono rifiutati di uscire per andare nel cortile di casa, o ci sono andati di mala voglia: d'altra parte il messaggio è stato che la casa era l'unico posto sicuro e che restando lì piano piano il virus sarebbe scomparso.

In certi momenti si potrebbe assistere a piccole regressioni del tutto normali e che non devono spaventare (pianti, bisogno di contatto, protesta verso la distanza fisica, insicurezze sparite che si riaffacciano ...), poiché rappresentano il tentativo da parte loro di rielaborare un altro cambiamento.

Dovremo avere molta pazienza...riadattarci, reinserirci.

Alcuni adolescenti chiederanno magari di uscire immediatamente, è bene fin da ora poter pianificare e parlare delle regole che comunque ci saranno, aiutarli a focalizzare le eventuali restrizioni e ciò che vogliono/possono fare.

Quando le misure di restrizione saranno allentate bisognerà fare i conti con un mondo nuovo e incerto, dal punto di vista lavorativo, economico, sociale, sanitario e psicologico.

Si dovrà fare i conti con tutti i lutti che non hanno avuto luogo attraverso riti collettivi ma sono stati consumati nella solitudine e nella fretta della sepoltura.

Ecco che sarà necessario darsi il tempo, con lentezza, per riadattarsi e costruire qualcosa di diverso, pensando a ciò che ci mancherà di questo tempo e di ciò che ci ha inevitabilmente tolto.

Silvia Girotti e Valentina Fracassetti

02/04/2020

Studiopsy - studio di psicologia