

L'altra faccia della medaglia

Oggi affronto un tema scomodo, spinoso.

Sarà capitato anche a voi seguire un'idea che non vi appartiene del tutto, farsi andare bene qualcosa anche se non se ne sentiva la necessità, anche quando non piaceva.

Spesso questo ha a che fare con l'aspetto della **lotta tra l'apparire e l'essere, tra il mostrarsi o il sentirsi**.

Viviamo in una società che ci impone di mostrarci agli altri più di quanto non fossimo abituati a farlo in passato, e per quanto il detto "essere è meglio che apparire" ci possa sembrare assolutamente vero e sensato a volte è difficile metterlo in pratica.

Anche in questa situazione di urgenza può succedere che ci sentiamo costretti ad apparire in un modo diverso da quello che sentiamo. Essere positivi, dire "Andrà tutto bene", cercare di rassicurare quando non ci si sente sicuri, è molto frustrante e ci lascia sempre molta amarezza.

È come se ci caricassimo di un mandato che non sentiamo appieno, coprendo con un sorriso emozioni quali paura, preoccupazione, ansia, tristezza.

Oggi, quindi, vi invito a chiedervi: **Di cosa mi ha privato questa quarantena?**

Perché non è scritto da nessuna parte che guardare solo gli aspetti positivi di un problema sia l'unico modo per affrontarlo, e anzi, **può essere più utile imparare a stare nelle emozioni negative per avere più forza, poi, quando sarà il momento, per rialzarci o quando ci verrà chiesto di dividerle.**

Sintonizzarci con quella parte scomoda, spinosa, è l'unico modo per essere in grado, poi, di essere veramente in grado di darci una spinta.

Se non lo facciamo è come se ci dicessimo di non poter provare quelle sensazioni negative, di non poterci permettere di provare emozioni scomode. Ed ecco che indossiamo una maschera, ci spalmiamo in faccia un sorriso e tanti saluti autenticità!

Sapete cosa succede poi? **Che quando ci sbatteremo contro a quella tristezza**, perché altri ce la faranno sentire, o perché nostro figlio ci chiederà di contenerla quando la sentirà in lui, **noi non saremo in grado di accoglierla. E quindi partiremo con il fare, ci sarà difficile fermarsi prima di agire.**

È difficile mostrarsi vulnerabili, ma è necessario farlo. È necessario partire da lì per rialzarci. È solo così che potremmo dire "Andrà tutto bene", e questo non avrà il sapore di un augurio finto e appiccicato sopra a mille incertezze non condivise, ma di un messaggio di speranza che riecheggia in una mente che sarà capace di accogliere l'eventuale "Non è andato tutto bene" senza andare in mille pezzi.

Solo allora ci potremmo dire:

Alla fine andrà
tutto bene, se
non andrà bene
non è la fine.

(John Lennon)



Io non so se andrà tutto bene o meno, posso solo augurarvelo.

Ma prima voglio augurarvi di svestirci di abiti scomodi per **indossare con serenità sentimenti di vulnerabilità, vicinanza, rispetto e fiducia.**

Queste, a mio parere, sono le uniche frecce che possiamo scoccare dal nostro arco o a casa per agire concretamente in quello che sarà il nostro incerto domani.

Il primo passo che possiamo fare oggi è quello di **prendere atto che non è detto che le abbiamo tutte nella nostra faretra.**

È la fine del mondo? Accorgercene è il primo passo per cercarle, o per fare i conti con la loro mancanza quando ce ne sarà bisogno. Magari sarà l'occasione per costruirle insieme a qualcun altro.

E va bene così.

Faenza, 27 Marzo 2020

Dott.ssa Sabrina Lattes
Psicologa dello Sportello di ascolto dell'I.C. Matteucci
sabrina.lattes@icmatteuccifaenza.edu.it