

Come suona la tua orchestra?

Gentili ragazzi e adulti,

oggi inizia il nostro percorso nello sportello virtuale.

Permettetemi, però, di fare una premessa che avrei condiviso con voi anche se ci fossimo visti di persona, ma che risulta ancora più importante non solo per la natura propria dello sportello ma anche della situazione di crisi che stiamo vivendo oggi.

Come sottolineato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, ricordatevi bene, ma proprio bene bene, che **“durante una crisi sentirsi tristi, stressati, confusi, spaventati o arrabbiati è normale”**. Sarebbe preoccupante, paradossalmente, reagirvi senza preoccuparci delle conseguenze, evitando il problema o minimizzandolo.

Avete presente quelle persone a cui sembra non importi niente delle situazioni anomale che vivono? Quelli che fanno del “Chissenefrega!” il motto per affrontare ogni situazione. O che, per non farci vedere che sono preoccupate, si stampano in faccia un sorriso che non ci rassicura per niente. Ecco, il nostro cervello è come se reagisse a queste situazioni facendo scattare un campanello d'allarme. Ci dice “Mmmh... qui c'è un problema!”, e spesso questo problema è che non c'è coerenza tra quello che sentiamo e quello che vediamo. E' come se ci rendessimo conto che quella persona stia indossando una maschera, anche se quella maschera noi non la vediamo.

Sapete, invece, quando siamo bene? Quando siamo felici? Vi svelerò un segreto: non è esattamente così! Studi ci dicono che **stiamo davvero bene quando quello che pensiamo, le emozioni che proviamo e quello che facciamo vanno a braccetto**, suonano come fossero un'orchestra il cui risultato ci sembra non abbia nessuna nota fuori posto.

Quindi, secondo voi, sta meglio una persona che in questa situazione è un po' preoccupata di quello che succederà o chi si dice “ma sì, chissenefrega, tanto sono tutte cavolate!”, ma magari poi, dentro di sé, sente che non va poi così bene?

Quello che voglio dirvi è che l'obiettivo che ci possiamo dare da oggi in poi è capire davvero come stiamo, **non con l'idea che debba sempre andare bene, ma che noi ci sentiamo bene**. E vi dirò, si può stare bene anche se non ci si sente benissimo, anche quando si prova tristezza o quando abbiamo paura di ciò che non conosciamo. E' normale! Come dico spesso “Non va sempre bene, e va bene così”.

No, non è così semplice farci i conti, e pian piano vedremo quali fattori entrano in gioco in questa orchestra che, mannaggia, a volte sentiamo che non ci dà tutte le note al loro posto. Ma intanto, per iniziare, possiamo chiederci questa cosa: **in questa situazione di urgenza, io sento che i miei pensieri, le mie emozioni e le mie azioni stanno andando a tempo o c'è qualcosa che non mi torna molto?** Io o le persone a me più vicine stiamo affrontando questo momento particolare bendandoci gli occhi o, tutto sommato, affrontando i problemi con relativa tranquillità?

E ricordiamoci che se non riusciamo a essere in piedi alle 8.00 in punto non è per forza preoccupante, ma se stiamo tutto il giorno a letto e non riusciamo ad alzarci, magari questo può essere un campanello di allarme.

Se la mamma magari ogni tanto vi risponde peggio del solito perché ha passato una brutta giornata non è detto che sia per forza stressata, ma se questa situazione non vi permette più di parlarci forse è il caso che chiediate aiuto.

Se in questo momento particolare vostro figlio sta più tempo attaccato alla playstation può essere un segnale di noia, ma se non riesce a fare altro nella vita allora può essere il caso di approfondire se ci possa essere avvisaglia di dipendenza.

Non voglio sminuire le situazioni, e le vedremo bene insieme. Intanto condividiamo l'importanza, quando affrontiamo questi periodi di crisi, di mettere nel conto una percentuale di cambiamento, piuttosto consistente, che deriva dalla situazione e non solo dalla persona, ma chiediamoci se **il modo in cui quella persona reagisce a quella situazione è lontano da quello che ci aspetteremmo da lui.**

Qualora, quindi, pensiate che voi o le persone a voi vicine stiate attraversando un periodo che, giustamente, non può essere affrontato solo attraverso questi mezzi, potete contattarci e vi aiuteremo a trovare i Servizi che possano essere più adeguati alla vostra situazione.

Se, invece, vi trovate in situazioni che, seppur con gli accorgimenti a cui siamo stati costretti nell'ultimo periodo, vi permettono di vivere una situazione "quasi normale", possiamo iniziare il nostro percorso insieme.

Quindi, mi raccomando: quando si tratta della nostra salute, anche di quella psicologica, i paraocchi lasciamoli ai cavalli (e magari, quando possibile, liberiamo anche loro).

Alla prossima lettura!

Faenza, 18 Marzo 2020

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