

Ce la faremo facendo

Cari ragazzi, gentili genitori, insegnanti e personale scolastico, questo cammino che stiamo percorrendo insieme spero vi abbia dato qualche spunto di riflessione da utilizzare non solo in questi giorni di quarantena, ma anche per una ripartenza che ci veda più consapevoli delle nostre risorse psicologiche.

Eh sì, perché, per quanto il nostro nemico sia invisibile, spesso facciamo sì che lo siano - invisibili - anche le nostre risorse. **Sono quelle caratteristiche della nostra persona che ci permettono sempre, nonostante tutto, di continuare ad andare avanti nella vita di tutti i giorni.**

Lo dicevo all'inizio, io non posso sapere se "andrà tutto bene", e anzi, per tanti di noi non è andato bene affatto: ci sono persone che non ce l'hanno fatta, leggiamo ancora di molti malati, ci saranno tante persone che perderanno o hanno già perso il lavoro, e continua a non essere semplice stare a casa o ad organizzarsi come si vorrebbe. **Ma ce la stiamo facendo, non perché "andrà bene", ma perché proviamo a farla andare bene, con le azioni che facciamo tutti i giorni, nel bene e nel male.**

Pensare che "andrà tutto bene" può farci perdere di vista l'unica cosa che possiamo fare: **farla andare al meglio che possiamo.** E per far questo c'è bisogno che **tutti, nessuno escluso, dia il suo contributo come persona viva e attiva nella sua vita, per quello che può, per le sue caratteristiche.**

Ci sono e ci saranno giornate di sconforto, ci sono e ci saranno momenti di crisi, ci sono e ci saranno difficoltà, ma possiamo attivare le nostre risorse interne per superarli. Da soli, se ci riusciamo, o nel chiedere aiuto a qualcun altro (persone vicine, genitori, parenti professionisti della salute - medici, psicologi - le persone che ci accompagnano nella nostra crescita - insegnanti, allenatori...). E anche questo fa la differenza.

Farcela non vuol dire necessariamente riuscire da soli, ma anche avere il coraggio di circondarci di persone che ci fanno stare bene quando così bene non stiamo.

Anche questo vuol dire volerci bene.

È importante, soprattutto in vista della fase 2, che noi non perdiamo questo **senso di responsabilità verso noi stessi e gli altri**, quello che ci ha permesso di farcela fino ad adesso. È importante che continuiamo a focalizzarci sulle nostre responsabilità e su quelle risorse che ci hanno permesso di arrivare fino a qui, a due mesi dall'inizio dello stravolgimento della nostra vita, cercando, giorno dopo giorno, di fare quello che ci fa stare bene, **nei limiti delle nostre possibilità.**

Perciò anche questo servizio a partire dal 4 Maggio entrerà nella fase 2, assumerà una veste diversa: ci saranno incontri con alcuni bambini e ragazzi dell'Istituto Matteucci con la **creazione di spazi virtuali in cui condividere le nostre emozioni**, e io, una o due volte a settimana, prenderò spunto da questi incontri attivi per lasciarvi dei comunicati sugli argomenti che emergeranno.

Sarà un modo per rendere partecipi anche coloro che non potranno essere presenti agli incontri, cercando di esservi vicini in un modo più mirato a quello di cui sentiamo di avere bisogno adesso, in questa famosa fase 2.

Ricordo che, come sempre, il mio indirizzo mail è attivo, e io con lui nel leggere le vostre riflessioni che vorrete condividere.

Infine, la proposta che voglio farvi oggi è questa: **vi invito a trovare un momento per riflettere insieme su quanto fatto fino ad oggi dall'inizio della quarantena.**

Spesso, infatti, quando siamo immersi all'interno di routine scandite sempre dagli stessi ritmi ci può capitare di perdere di vista la nostra parte più attiva e generativa. Quella che, magari, ci ha permesso di inventare cose che non avremmo mai fatto se non avessimo vissuto questo periodo, che ci ha visti neo cuochi, neo inventori di storie e di giochi, o semplicemente dormiglioni, grandi player o lettori.

E poi pensiamo a quello che è riuscito a fare chi ci sta vicino, i nostri figli, gli insegnanti dei nostri figli, i nostri genitori, la preside, i parenti lontani e vicini. **Tutti noi abbiamo lottato sempre, in ogni momento in questa quarantena, anche se ci sembra di non aver fatto nulla.**

Ricordiamoci che ognuno di noi è in ogni momento. Anche in quelli più bui.

E lo siamo sempre più quando i nostri pensieri, le nostre sensazioni e le nostre emozioni vanno all'unisono. Quando ci ritroviamo ad essere compositori della nostra orchestra (V. comunicato [Come suona la tua orchestra](#), il secondo che pubblica).

Guardiamoci indietro per andare avanti, e sentiamo il presente per viverlo appieno.

Quindi ricapitolando: nei prossimi giorni ci permetteremo una disconnessione piena, per lasciare il posto ai legami che ci rendono vivi.

A partire dal 4 maggio ci sentiremo non più tutti i giorni ma settimanalmente per condividere spunti e riflessioni più calate su quanto emergerà dagli incontri online che stiamo progettando.

Io vi auguro un buon weekend, un weekend importante e che merita la nostra attenzione in questo momento difficile.

Buona festa dei lavoratori, nonostante tutto.

Artigiani di noi stessi e del nostro futuro.

A risentirci presto.

Faenza, 30 Aprile 2020

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