

Consigli per affrontare un futuro incerto tra voglia di evasione e timore degli altri

IL FOCUS

Il lunghissimo e straordinario tempo passato in casa nel lockdown e queste prime settimane di progressivo ritorno alla socialità fanno vivere una situazione di incertezza emotiva generalizzata: meglio concentrarsi sul presente o riprendere a programmare il futuro, immaginando la vita senza più il virus?

Una cosa è certa, l'estate 2020, sarà qualcosa di completamente inedito.

LA STRATEGIA

«Fondamentalmente abbiamo vissuto una successione di stati di crisi prima sanitaria, poi emotiva e poi economica, ora ci è richiesto un riadattamento che però è fatto con sentimenti di grande ambivalenza di paura da una parte e di negazione della paura - è la riflessione di Claudio Mencacci, ex presidente della Società Italiana di Psichiatria - Possiamo costruire il futuro prossimo, quello più vicino al presente. È sbagliato vive-

re il presente rifugiandosi in un futuro dubbioso o in un passato di certezze che non ci sono più: molti sono disposti a tutto, ma non a vivere nel 'qui e ora'. Cosa fare? Costruire un pensiero di sollievo dal presente immaginare piccoli traguardi possibili. Questa crisi lascerà una cicatrice generazionale non sappiamo quanto profonda e segnerà una svolta».

L'EMERGENZA

La crisi ci sta costringendo al presente forzato e il futuro appare molto più evanescente e lontano perché non sappiamo quanto a lungo dovremo convivere con il Covid-19, ma questo non è per forza un elemento negativo.

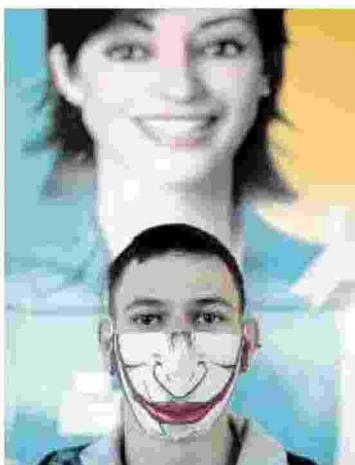
«È il presente che ci rende prudenti. L'emergenza ci ha costretti ad accettare che il cambiamento è la legge della vita. Finora ci siamo illusi di poter prevedere ogni cosa, invece è stato tutto rimescolato. L'elemento positivo è sentire con grande intensità quello che ci accade e godere di un numero più limitato di situazioni, ma

più soddisfacenti. Molti pazienti ci dicono che hanno ritrovato una maggiore serenità. Il tema è pensando al futuro devo godere il presente, non dando per scontato che il mio piacere sarà soltanto in un domani astratto» chiarisce Mencacci.

«Non c'è dubbio che dobbiamo stare nel presente, perché questa crisi è anche una straordinaria opportunità per conoscere noi stessi. L'emergenza ci chiede una maggiore flessibilità e una maggiore consapevolezza di ciò che siamo - spiega David Lazzari, presidente del Cnop, Consiglio nazionale Ordine psicologi - Oggi sulla gran parte di noi incombe contemporaneamente la voglia di uscire e riprendere i contatti e la paura di farlo per via del virus: tra queste dimensioni dobbiamo trovare la sintesi, perché hanno una loro razionalità entrambe. Viviamo in una società appiattita ed estranea a se stessa, in questi mesi in ognuno di noi è sorta una maggiore consapevolezza su cosa siamo e cosa vogliamo e su questo bisogna concentrarsi» conclude lo psicologo.

Lucilla Vazza

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Un uomo con la mascherina in un negozio in Brasile

LO PSICHIATRA CLAUDIO MENCACCI: «COSTRUIRE UN PENSIERO DI SOLLIEVO PARTENDO DA PICCOLI TRAGUARDI POSSIBILI»

