

PILLOLE DI SOSTEGNO PSICOLOGICO:

*L’IMPORTANZA DI APPRENDERE DALLA NOSTRA ESPERIENZA*

Seconda Riflessione

Eccoci insieme a continuare, nell’isolamento fisico delle limitazioni in epoca post-moderna coronavirus, una riflessione che spero possa stimolare ad uno scambio di pensieri e di idee. Scrivete alla mia e-mail e nei prossimi contributi io farò una sintesi di quanto emerso nel confronto del gruppo virtuale, in modo da poterlo condividere nuovamente.

**Quanto aprire spazi nuovi di pensiero e immaginazione potrebbe aiutarci per sopperire alle limitazioni fisiche e sociali che stiamo subendo? Tantissimo** a mio avviso perché ci consente di gettare lo sguardo oltre le barriere oltre l’ostacolo e aprirci spazi di libertà di pensiero inimmaginabili!

Questa volta ho pensato di condividere con Voi delle riflessioni partendo dai pensieri emersi dagli incontri con i gruppi di operatori e delegati ex Fiba, oggi FIRST, Cisl tra il 2015 e il 2017 perché mi sono sembrati molto significativi e utili rispetto ad una lettura della situazione che stiamo vivendo adesso. Riprendere il filo di qui pensieri, partendo dai concetti chiave che insieme avevamo individuato, ci può aiutare nella ricerca di nuove modalità per sentirsi meglio insieme.

Questa volta spero che mi scriviate in modo da poter condividere e ampliare maggiormente la visione e la nostra capacità pensante.

In sintesi ciò che emerso dal confronto nei gruppi è: il bisogno di **ritornare ad immaginare un futuro**, mentre rispetto al presente si sente la necessità di ritrovare una dimensione **spazio-tempo adeguata ai propri bisogni (umani), riorientandosi** rispetto ad una realtà in cui ci si sente insicuri, fragili, stranieri. ma come? Riallacciando i **legami sociali, alla ricerca di** una dimensione collettiva che possa rispondere ai bisogni di condivisione, appartenenza, sicurezza, inclusione, partecipazione, coesione sociale in contrapposizione a quel processo di **sgretolamento sociale che** sembra realizzarsi laddove scema il valore di essere comunità insieme al concetto di bene comune. L’impatto con il virus ci pone di fronte all’inevitabile interdipendenza non solo negativa, il contagio, ma anche e soprattutto positiva riscontrabile per esempio nella solidarietà del vicinato, del quartiere, dei volontari… I medici, gli infermieri, gli operatori sanitari diventano oggi l’esempio della necessità di **fare squadra** per poter prendersi cura dell’altro sollecitando anche ad una rivalutazione del **significato di reciprocità del prendersi cura**: per esempio il bisogno di prendersi cura dei curanti affinché possano continuare a curare nella consapevolezza che sono persone umane.

Una riflessione anche sul **rischio di sostare in modalità di pensiero sterili** che ci bloccano nella pura lamentela quando invece vi è necessità di accedere ad una modalità più costruttiva che ci consenta di **unire le intelligenze per allargare il pensiero** e quindi la rosa di conoscenze e possibilità per uscire dal tunnel e superare questa immane catastrofe. Appare **forte appare il bisogno di riumanizzare** la nostra esperienza del mondo attraverso una riscoperta di: **creatività, intelligenza, tempo che sono tre aspetti di valore dell’uomo** ma che la maggior parte delle persone ormai vive come fossero beni di lusso. I bambini ci sollecitano a ritrovare la nostra creatività e fantasia per far fronte alle limitazioni cui siamo sottoposti dall’emergenza sanitaria: recuperiamo questa capacità nei nostri ricordi infantili, nei giochi di quando eravamo bambini per aiutare i nostri figli e divertirci insieme a loro. Inoltre si sente oggi più che mai la necessità di condividere le responsabilità e tutti i passi da compiere verso un cambiamento migliorativo superando la tendenza socioculturale a scaricare le responsabilità sull’individuo.

Vi è un grande bisogno di ritrovare una dimensione di fiducia in sé stessi e verso il genere umano in un contesto sempre più denso di spunti persecutori e che è stato ben rappresentato da Antonio Albanese attraverso la caricatura del ministro della paura che oggi esiste veramente, anzi ce ne sono tanti.

Quindi ancora una volta alcune riflessioni su come affrontare **l’ansia e lo stress** che ci derivano dalle incertezze, dai vissuti di perdita del controllo su una realtà che ci appare assurda, incomprensibile, spietata e alla difficoltà di esprimere le nostre emozioni perché ci si vergogna di mostrarci fragili.

Il virus ci costringe anche a **rivedere il nostro concetto di libertà** che non significa fare tutto quello che si vuole ma fare ciò che ci può aiutare a vivere tutti meglio, insieme e in armonia. Vale a dire agire con più responsabilità verso sé stessi e verso gli altri perché la salute è un bene comune.

In questo tentativo di ampliare le nostre capacità di visione della realtà odierna il ricorso al contributo di alcuni pensatori quali **Albert Camus e Hanna Arendt** mi sono sembrati significativi.

La peste nell’omonimo racconto di A. Camus (1947) rappresenta simbolicamente tutto ciò che impedisce all’uomo di vivere in libertà e gioia, dunque tutti i mali che affliggono la condizione umana e che non scompaiono mai ma possono essere presenti in modo latente per cui dobbiamo dotarci di tutti i possibili strumenti per fronteggiarli. L’uomo secondo Camus (1951)[[1]](#footnote-1) può superare la disperazione e la solitudine della propria condizione solo attraverso la rivolta lucida contro l’assurdo, ovvero l’impegno e la solidarietà.

Il coronavirus è rappresentato come un nemico da combattere attraverso metafore di guerra invece oggi non è il tempo dell’odio bensì quello della solidarietà, del prendersi cura e in questo i medici e tutti gli operatori sanitari possono diventare il simbolo.

Uno tra i principali protagonisti del racconto “la peste” di Camus, un medico, il dr. Rieux, appare come un antieroe che sceglie di agire non spinto da eroismo ma semplicemente da onestà.

La filosofa tedesca di origine ebrea Hanna Arendt (1968)[[2]](#footnote-2), ci ricorda che sono il calore, la vicinanza e l’amicizia che possono soccorrere l’umanità in tempi bui. La vera e propria umanizzazione del mondo e dei suoi impossibili assoluti passa attraverso l’amicizia in quanto capacità di attirare nello spazio dell’incontro, del dialogo e dell’ascolto di ciò che si è inclini a tacere perché non può essere padroneggiato né forse compreso, ancor meno realizzato: il dolore, la morte, l’amore, la verità (cfr. pag. 34-35) *“il pensiero non richiede soltanto intelligenza e profondità, ma soprattutto coraggio”* (op. cit. pag. 50).

Riscoprire i testi di questa preziosa pensatrice, così come di altri, può offrirci maggiori spunti per una lettura e comprensione della realtà odierna ma anche per avere maggior fiducia in noi stessi e nella capacità del nostro pensiero perché tutti insieme, se ci uniamo possiamo dilatare, allargarne gli spazi immaginativi, creativi e far nascere un pensiero più ricco, di gruppo. Nel gruppo, infatti, i pensieri senza pensatore trovano chi li può pensare e pertanto possono nascere le idee.

Io ho solo elaborato l’insieme dei pensieri emersi da Voi collegandoli tra loro con un filo rosso e aggiungendo alcune riflessioni ed ecco un meraviglioso ricco pensiero nato da una mente gruppale.

attendo le vostre riflessioni, pareri e contributi.

auguro buona salute a tutti.

dott.ssa Rosalba Gerli

psicologa, psicoterapeuta

responsabile

servizio psicologico disagio lavorativo, molestie e mobbing

cisl milano metropoli

[rosalba.gerli@cisl.it](mailto:Rosalba.gerli@cisl.it)

1. Camus, A. (1951), *l’umo in rivolta,* Ed. Bompiani, Milano, 2002 [↑](#footnote-ref-1)
2. Arendt, H. (1968), *L’umanità in tempi bui,* Raffaello Cortina, Milano, 2006 [↑](#footnote-ref-2)