

Sabrina Cottone

■ L'incertezza su quando finirà l'isolamento causato dalla pandemia genera paura, ma è importante non spaventarsi delle proprie emozioni e vivere il presente come un tempo ritrovato, anche imparando a non far niente. Laura Parolin, presidente dell'Ordine lombardo e vicepresidente dell'Ordine nazionale degli psicologi, racconta come affrontare gli ostacoli della fase due.

Qual è la principale difficoltà di questo periodo?

«Siamo stati abituati a vivere molto velocemente, riflettendo dopo l'azione, e questa situazione ci blocca un po' tutti: ci dobbiamo riabituare a essere persone più a contatto con le fragilità, per accettare il limite che questo periodo impone alla nostra liber-



Strategie

È il momento di sviluppare la resilienza, che significa far fronte in modo positivo agli stimoli esterni. La paura aiuta

L'INTERVISTA Laura Parolin

«Senza un orizzonte crescono ansie Bisogna vivere giorno per giorno»

La vicepresidente dell'ordine degli psicologi: evitiamo di fare previsioni. Le prescrizioni? Vanno comunicate in positivo»

tà di azione e di movimento».

Con quali emozioni si manifesta questa fragilità?

«Siamo a contatto con la cosa più angosciante di tutte, la morte. Siamo tutti a rischio, ci sentiamo in pericolo. C'è chi prende una distanza e chi ci rimugina sopra».

Come gestire la paura in un momento simile?

«La paura ci aiuta a sopravvivere perché aumenta il livello di attenzione nei pericoli e ci permette di stare dentro le regole. Un po' di sana paura va bene ma non troppa, perché fa diventare sregolati e in alcuni contesti si trasforma in ansia, che è anticipatoria rispetto al pericolo, che noi immaginiamo anche

quando non è concreto. L'ansia è un pericolo perché ci spinge a agire in modo impulsivo senza riflettere, facendo cose insensate. Più pensiamo, accettiamo e diamo spazio ai sentimenti, meglio è».

Non avere un orizzonte tem-

porale definito alimenti i sentimenti negativi?

«Certo che sì anche se non è opportuno sviluppare previsioni temporali. Può essere sensato vivere giorno per giorno e aiutare gli altri a gestire la quotidianità invece di dare un tempo certo che non è realistico. Per questo



abbiamo partecipato a una riunione con la Protezione civile, per essere coinvolti nella comunicazione e renderla meno allar-

mistica. Le prescrizioni vanno comunicate in positivo, spiegando che è un sacrificio che produrrà risultati. Dove non c'è certezza è meglio non formulare previsioni, stare nel momento presente senza pensare al dopo».

Quale invito si sente fare prima di tutto ai cittadini?

«Imparare a riorganizzarsi. È il momento sviluppare la resilienza, che significa far fronte in modo positivo agli stimoli esterni. Puoi vivere la casa come una prigione oppure come rifugio per mettere in campo un tempo ritrovato per riscoprire le proprie risorse. Dobbiamo anche imparare a non far niente, a dormire, tenere il ritmo e la routine,

anche se non si deve fare nulla. Non stare in piedi fino alle cinque e neppure stare tutto il giorno in pigiama».

Primo consiglio anti-stress?

«Fare dieta digitale, non stare costantemente connessi e a cercare notizie, attenersi alle fonti ufficiali, ai giornali, ai media, evitare fake news sui social e passaparola. Fa bene anche smettere di pensarci e fare altro: attività fisica on line e socializzare al telefono o sulle piattaforme con gli amici e i familiari».

E le famiglie con figli?

«Non bisogna esporre i bambini a una comunicazione da adulti. Parlare e spiegare con parole adatte sì, rassicurarli. I bambini accettano anche storie truculente purché ci sia una soluzione. Il messaggio da dare è che è importante fare la propria parte».

Qual è il modo in cui suggerisce di comportarsi con gli adolescenti?

«Evitare le fake news e essere responsabili utilizzando i propri talenti. Se un ragazzino sa cucinare, è il momento giusto per incoraggiarlo».