

«Condivisione ma anche spazi per se stessi»

Parla la psicologa: come affrontare la quarantena. E in caso di lutto è importante trovare un sostegno in chi soffre il medesimo dolore

VARESE

di **Valentina Rigano**

Eccessivo silenzio se si vive soli, molta confusione se in casa si è in tanti, routine - gradevoli e non - che saltano. Sono i giorni del sacrificio e della rinuncia. E poi il confronto con la malattia e con la morte, temute o vissute in prima persona. Laura Parolin, presidente dell'ordine degli psicologi della Lombardia, parla di come affrontare la vita ai tempi del coronavirus.

Come può reagire la mente alle misure di contenimento?

«Di fronte a restrizioni così importanti della nostra libertà la spinta creativa ha fatto e sta facendo da contraltare generando iniziative corali divertenti. La ricerca di vicinanza sembra fisiologica, ritrovando nello sguardo del vicino di casa e nella voce del nostro dirimpettaio una piccola tregua all'isolamento. Iniziative come queste permettono di formare gruppi "virtuali", in un momento in cui l'aggrega-

zione fisica è vietata. Ciò attira tanti a parteciparvi. La cooperazione è fondamentale per la tenuta dell'intero sistema».

Rapporti interrotti con familiari e amici, più intensi con chi vive in casa. Ci sono rischi?

«Consigliamo di prendersi i propri spazi e di rispettare, allo stesso tempo, quelli dell'altro. In

questi giorni, condividere momenti programmati insieme come una cena sfiziosa, un gioco da tavola o anche un film, diventa un modo per stare insieme. Avere un obiettivo condiviso può aiutare a sopportarsi e supportarsi di più. In caso di incomprensioni risolvere subito il problema, chiarendo i malintesi, è

la via per mantenere un clima sereno in casa. Attenzione, però, agli scoppi di collera. E per i cari che non possiamo vedere? Mantenere i contatti attraverso i mezzi di comunicazione tecnologici permette di salvaguardare la relazione dal disagio provocato da questa situazione».

Chi vive solo come può miglio-

rare il suo umore?

«Credo sia importante riscoprire le proprie risorse. Abbiamo la preziosa occasione di imparare anche ad annoiarci un po'. Si può sottolineare piccoli gesti e abitudini regalando loro spazi e tempi differenti: il rito della colazione, le abluzioni, la cura del corpo, la lettura dei quotidiani, le pause caffè, l'aperitivo serale, la preparazione dei pasti oltre, certamente, ai tempi di lavo-

ro. Un punto a me particolarmente caro, valido per tutti, è il monito di applicare il minimalismo digitale».

La scomparsa di un caro, la malattia che costringe a lasciarli soli in ospedale, con il rischio di non vederli più. Come si supera un lutto in queste condizioni?

«Negli ultimi giorni abbiamo saputo di tante persone morte in ospedale senza che i loro cari potessero più vederli. Inoltre, l'impossibilità di celebrare i funerali non fa che peggiorare la traumaticità della situazione. Molto importante risulta l'aiuto delle persone che, a loro volta, stanno vivendo un lutto traumatico. Con questi soggetti ci si può sentire maggiormente compresi e accolti, come avviene ad esempio nei gruppi di mutuo aiuto. Anche in questi frangenti il numero verde dell'ordine degli psicologi - 02.82396234 - potrà raccogliere le richieste di aiuto ed indirizzarle ai professionisti più indicati».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA DRITTA

«Convivenza forzata? In caso di battibecchi meglio chiarire subito malintesi e problemi»



Papà e figli impegnati in un gioco da tavolo: i piccoli "piaceri" della quarantena

