

Cormano, 18 aprile 2020

Cari genitori,

Ci troviamo ad affrontare una emergenza sanitaria che non ha precedenti, che nessuno di noi avrebbe potuto immaginare e che ci mette a dura prova, ogni giorno di più.

Ogni genitore sente sulle proprie spalle la fatica e la responsabilità di essere mamme e papà ai tempi del coronavirus, ma anche figli che vogliono proteggere i propri genitori, più di tutti colpiti da questo virus. E' proprio in questo momento che la gestione della quotidianità è messa in discussione da reazioni inaspettate e improvvise dei bambini con sfoghi di rabbia, mancanza di voglia di fare i compiti o nostalgia degli amici, e degli adolescenti che in questo momento di crescita investono nella socialità e nella ricerca di forme di indipendenza ora negate se non tramite l'uso dei social.

Cosa possiamo fare? Quando finirà? Ma finirà? Cosa succederà dopo? Quali saranno i danni e per quanto tempo ne pagheremo le conseguenze? In molti sentiranno risuonare nella loro mente queste domande e quello che voglio innanzitutto dirvi è che è normale. Proviamo emozioni di paura, ansia, tristezza o rabbia ma anche queste sono emozioni assolutamente normali a fronte di un evento anormale. Quando un evento critico colpisce la collettività si viene a creare una condizione di elevata emotività che riguarda l'individuo e la comunità.

L'evento critico stesso può causare reazioni emotive intense, tali da poter interferire con le capacità di funzionare sia durante l'esposizione che in seguito, per tempi diversi e individuali. Siamo vivendo una crisi ma gli esiti di essa non per forza devono essere solamente negativi: può essere un'occasione per far emergere delle risorse prima d'ora nascoste, che non riguardano solo sopravvivenza ma anche un'opportunità di cambiamento e di crescita, in base alla percezione che si ha dell'evento critico e dal significato che vi viene attribuito. Le famiglie sono costantemente colpite da momenti di crisi che interessano il suo ciclo di vita ma è dotata di potere rigenerativo che le permette di rialzarsi e trovare un nuovo equilibrio. Oggi, ancora più di prima.

La vera sfida è capire che cosa permette alle persone di stare bene nonostante le avversità e il mio invito vuole essere proprio questo.

Voi, genitori, che guidate queste famiglie, ritrovate la forza e scrutate le vostre risorse: alcune saranno nascoste, altre le avrete già usate in passato, altre ancora saranno nuove e inaspettate. Ricordate che non siete soli, ma inseriti in un sistema e in un'organizzazione che ci può aiutare e sostenere anche emotivamente e psicologicamente. In questi anni ho avuto la possibilità di conoscere alcuni di voi, entrare nelle storie delle vostre famiglie e seguire la crescita dei vostri figli. Lo sportello psicologico gratuito è sempre attivo, anche se a distanza. Se sentite la necessità di avere un confronto, capire che strada seguire o ritagliarvi uno spazio personale in un momento in cui la privacy è un bene prezioso, non esitate a contattarmi.

Vi saluto con una citazione a me molto cara di Vasco Rossi:

“eh...già, sembrava la fine del mondo ma sono ancora qua! Ci vuole abilità, il freddo quando arriva poi va via”.



Elisabetta Zerbi