



Proseguire con accresciuta consapevolezza

In un periodo caratterizzato da incertezza, ci troviamo a riflettere su una situazione che si è rivelata impegnativa e che ha comportato esperienze e vissuti del tutto nuovi. Con l'esperienza fatta abbiamo acquisito nuove conoscenze e abbiamo ora la possibilità di agire con maggiore consapevolezza.

Il tempo trascorso ha reso meno scontate molte cose che prima vivevamo come tali e, al tempo stesso, ci ha fatto sperimentare modi diversi di comunicare, stare assieme, fare esperienza della vicinanza, dialogare, ma anche di rivedere priorità, impegni, approcci al lavoro, alla formazione e alla condivisione.

All'interno di questo percorso **abbiamo fatto esperienza anche di certezze**: l'importanza della cura di sé, la ricchezza delle relazioni interpersonali, la preziosità delle persone e il nostro legame con loro, il senso di comunità e la forza che scaturisce dalla solidarietà. Abbiamo apprezzato la

disponibilità e lo spirito di sacrificio di tanti professionisti, che si sono messi, in modi diversi, al servizio di tutti e abbiamo vissuto tante altre esperienze che, pur nella fatica e a volte nel dolore o nella privazione, **ci hanno sorpreso e scaldato il cuore.**

In questo tempo di cauta e prudente riapertura, **possiamo fare molto** per avere strumenti preziosi e risorse utili anche oltre il periodo del Coronavirus. Per fare ciò, possiamo fermarci e integrare dentro di noi quanto ci è accaduto, soffermandoci a riflettere sulle sei parole chiave che seguono.

6 parole chiave nella borsa degli "attrezzi" psicologici



EqUilibrío

Troviamo un nuovo equilibrio. Provare ansia, tristezza, sentirsi confusi sono reazioni normali di fronte a situazioni eccezionali e di grande incertezza come quella attuale. È importante poter accogliere queste emozioni per raggiungere passo dopo passo un nuovo equilibrio.

Sostegno

Restare uniti, rispettosi e disponibili porta vantaggi a noi e alla collettività. In questo momento abbiamo bisogno di sostenerci a vicenda, trovare nuove forme per re-incontrarci e accrescere le nostre risorse. Negli scorsi mesi abbiamo imparato a conoscere e convivere con l'emergenza sanitaria che ha modificato la quotidianità e le abitudini, creato forte stress e preoccupazioni, mettendoci a dura prova. Iniziamo a intravedere momenti di tranquillità e libertà di movimento, ma non dobbiamo abbassare il livello di guardia.

CoNdivisione

Condividere è l'azione attraverso la quale il singolo va verso l'altro, lo incontra e scambia qualcosa, come un oggetto, un pensiero, un vissuto, un'emozione. Negli ultimi mesi, con la sua invisibile presenza, il Coronavirus ci ha forzato ad essere persone isolate. Ora, nel periodo della ripresa, possiamo tornare a vivere la comunità con grande responsabilità. L'esperienza fatta ci ha insegnato quanto il comportamento del singolo incida sulla salute collettiva, sul benessere economico, sull'istruzione dei nostri figli e sulla vicinanza ai nostri cari. Tramite la condivisione troveremo il modo per sentirci nuovamente uniti, perché "da soli si va avanti, ma insieme si va lontano".

AdAttamento

Il genere umano ha una caratteristica molto preziosa: la capacità di adattamento all'ambiente circostante, pure in condizioni difficili. Ciò significa che anche mentalmente abbiamo il potenziale per affrontare e superare le difficoltà che la vita e il mondo ci pongono. Il periodo che stiamo vivendo è caratterizzato dall'incertezza. Adattamento significa anche riuscire ad accogliere questa condizione di attesa, che possiamo vivere in modo attivo, pronti a cogliere occasioni e possibilità nuove. Restiamo aperti all'immaginazione, ai sogni e alla creatività, saranno i mattoni per costruire il futuro.

Speranza

Per navigare nell'incertezza serve un'ancora di salvezza che ci permetta di mantenere con fiducia la nostra rotta. La speranza è una di queste, una facoltà di adattamento elementare che permette di guardare al futuro positivamente. Ci dà forza in situazioni difficili e di grande preoccupazione. È molto importante cercare sempre di capire quali sono gli elementi concreti, reali, che alimentano la speranza, verificarne con calma e lucidità le fonti, per potersi affidare in tutta sicurezza.

PrUdenza

Un atteggiamento prudente e cauto ci permette di compiere delle scelte appropriate. La prudenza è una virtù basilare e nella pittura viene raffigurata come una donna saggia che sa orientare le scelte importanti, mantenendo un acuto spirito di osservazione che permette anche di riconoscere le insidie. Siamo in una fase dove stiamo costruendo un ponte per il futuro e al momento ci troviamo alle fondamenta. Con un atteggiamento prudente possiamo costruire delle fondamenta solide.