



## **IL RITORNO ALLA NORMALITA': UN MIX DI EMOZIONI CONTRASTANTI**

### **TRA RASSICURAZIONE E CONFUSIONE**

*Molte persone in queste ore si stanno chiedendo cosa succederà dopo il famoso 4 maggio, che piega prenderà la loro vita...assomiglierà di più a quella che avevamo prima del lockdown o a quella della quarantena? Se all'inizio di questo periodo, ormai 2 mesi fa, tutti avrebbero espresso il desiderio di premere il tasto avanti ed arrivare direttamente alla fine, alla famosa libertà, a cui tanto ci dispiaceva e preoccupava rinunciare, adesso molti non hanno più questa certezza. Ci sono tante persone che non vedono l'ora di riaprire il proprio negozio, di portare il figlio piccolo al parco, di rivedere parenti ed amici, ma ce ne sono tante altre che in silenzio pensano che tutto sommato la vita in quarantena non sia così male, che in fin dei conti si sono organizzate, hanno impostato nuovi ritmi e nuove abitudini e quelle nuove abitudini nel tempo sono diventate confortanti e rassicuranti; la casa, la propria casa è diventata ancora di più il luogo sicuro per proteggersi dal mondo esterno.*

*Per molti ripartire vuol dire riaprire capitoli della propria vita che il lockdown aveva congelato, trovarsi di fronte a scelte che avevano potuto rimandare, ritrovarsi a Vivere e quindi a rischiare. Queste persone fanno fatica anche ad ammettere a sé stesse che non vorrebbero che questo periodo finisse, si vergognano al pensiero che gli altri possano sapere che per loro la quarantena non è stata così tragica come poteva*



*sembrare all'inizio. Si sentono strane, diverse, quasi matte...*

*È importante precisare che vivere questo momento di "ripartenza" con tensione è normale: non sappiamo come andrà, non conosciamo quella nuova vita, che come dicono politici ed esperti, sarà di convivenza con il virus, che sarà fatta di sfumature tra quello che si può e non si può fare, tra la ripresa ed il rischio di contagio. Perdiamo quelle prescrizioni certe ("state a casa"), che seppur estremamente limitanti erano chiare e quindi paradossalmente rassicuranti; abbiamo messo la vita in stand-by, adesso la dobbiamo riprendere cambiando in modo radicale i propri comportamenti.*

*Un segreto, vergognandosi anche solo di averlo pensato, c'è chi vorrebbe che questo non finisse. Queste persone reagiscono ai segnali di ripresa con una*



*rabbia che cercano di mascherare, rispondono con elevato scetticismo di fronte ai numeri che evolvono in positivo. Queste emozioni e comportamenti possono colpire principalmente coloro che in questi mesi sono stati completamente in casa*

*perché non hanno lavorato e lo hanno fatto in modalità smartworking, coloro che avevano qualche situazione della loro vita in sospenso e che hanno saputo organizzare una situazione di comfort dentro le mura della propria abitazione, che ero temono di perdere. Queste persone sono ad oggi molto restie ad uscire, anche solo per fare la spesa, e ritengono la cosiddetta fase 2 prematura e deleteria.*

*Se da una parte questo è normale, perché come spiegato sopra, il cambiamento è un punto di domanda e quindi genera tensione, che si va ad aggiungere alla preoccupazione del contagio, dall'altra, se non viene gestito in modo opportuno, rischia di bloccare la persona, portandola a chiudersi verso un mondo esterno che non la capisce. A tal fine è importante che ognuno monitori le sue emozioni ed i suoi comportamenti: "Perché rimando quella commissione che devo fare in banca? Perché chiedo sempre ai miei familiari di*

*andare a fare la spesa? Perché in segreto mi arrabbio quando sento alla tv che i contagi scendono?"... Queste sono solo alcune delle domande che ci possono guidare nel capire se la quarantena è diventata una costruzione che ci ha permesso di congelare quella parte della vita che non ci piaceva, che non riuscivamo a modificare, e che ora abbiamo paura possa riaffiorare davanti a nostri occhi. Se qualcuno dovesse arrivare a questa conclusione è importante che si impegni, rispettando i propri tempi e non forzando troppo di fronte alle proprie paure, a ripartire verso il cammino della normalità, anche a piccoli passi, perché procedere piano piano è comunque procedere e contrastare quel rischio di blocco, che seppur in un certo modo confortante, non fa parte di una vita fatta di normalità ed equilibrio.*

