

## **Continuare a “vivere” in un tempo sospeso.**

In questo periodo si parla molto di resilienza.

Il termine ha la sua origine nel mondo della tecnologia e si riferisce alla qualità di un metallo di resistere alla trazione di forze opposte fino alla rottura o di resistere ad un urto contraendosi o di assumere nuovamente la forma originaria una volta sottoposto a deformazione.

In psicologia indica la capacità di fronteggiare in maniera positiva un periodo difficile o un evento traumatico.

Non amo molto le parole che diventano di moda o i neologismi che si ripetono senza avere approfondito il loro significato, quindi proviamo a capire insieme cosa significa essere resilienti e come questo modo di essere ci può aiutare in un periodo come quello che tutti stiamo vivendo; periodo in cui dobbiamo “resistere” alle difficoltà del presente, in cui ci confrontiamo con il fatto di non sapere come e quando ne verremo fuori e neppure sappiamo che cosa verrà dopo.

Io, come tutti, sono confinata nella mia casa, con due grandi fortune però: il fatto di non vivere da sola e quello di avere uno spazio verde a disposizione. Immagino spesso la limitazione di vita delle famiglie costrette a vivere nello spazio più o meno ristretto di un alloggio.

E' vero che ognuna di noi (ogni donna) cucina, lava, stira, fa le pulizie in casa, si occupa dei rifornimenti (a volte aiutata dal proprio compagno) e quindi ha poco tempo per annoiarsi, ma vediamo insieme come si possono recuperare le energie, come si può “avere sufficiente forza d'animo, tenacia, forza di volontà, capacità di saper tenere duro, di stringere i denti” come dice la mia amica Luigina.

Come possiamo fare per attraversare “il deserto degli incontri” e avvicinarci ad un tempo nuovo? Dolores, straordinaria ottantenne e amica carissima, mi invia libri accompagnati da biglietti artistici, con queste parole: “...spedisco libricini, un modo di restare vicini, nonostante il confinamento di questi giorni difficili...”.

Silvana, una giovane farmacista, con due bimbe di 8 e 10 anni, mi scrive, tra le altre cose: “Nonostante il tempo duro dal punto di vista sanitario per ora reggo bene. Ho sospeso ginnastica in palestra ma continuo ad allenarmi a casa e mi serve tantissimo. Poi uso la musica, le passeggiate nel bosco, le risate con le colleghe, lo sfogarmi con le amiche... tutto quello che mi sembra utile, a seconda del momento, per recuperare energia ... e per fortuna per ora funziona.”

Titti, infermiera, relegata in quarantena nella mansarda della sua casa con sintomi da covid (lievi per fortuna), dice in un primo momento: “Mi sento super coccolata, mangio, non cucino e non lavo i piatti. La mansarda tutta per me. Cibo delle nonne...meglio di così!” ma poi qualche giorno dopo: “Purtroppo anche la quotidianità e la normalità mi sembrano un miraggio. Vorrei persino stirare!!!! Per fortuna ci sono i libri, i corsi on line e ....anche le chiacchierate al telefono...”.

E infine Lili mi invia la foto di una rosa creata con foglie secche raccolte nel fine settimana lungo il greto di un torrente. Questa rosa bellissima, fatta di niente, è il simbolo di tutto quello che stiamo vivendo: precarietà, fragilità, vulnerabilità ma anche della bellezza e della capacità di creare.

Le foglie poi, in questo autunno dolcissimo, ci insegnano anche a non restare attaccati a situazioni dolorose fino allo stremo delle nostre forze, imparando a lasciarci andare qualche volta dolcemente in caduta, cullati dal vento....

Ecco alcune delle possibilità di “resilienza” raccolte.

A questo punto mi sono, forse, rappacificata col termine e vi invito a raccontare le vostre “capacità di vivere in questo tempo sospeso...” Coraggio!!!!

Con affetto e col cuore.

La psicopedagogista della scuola,  
Brigida Biolatti

