

## Paola Terrile, Semi di cambiamento

Tutto sta cambiando intorno a noi, viviamo un periodo di emergenza sanitaria globale che costringe a mutare le abitudini e le prospettive, l'atteggiamento verso il mondo. Città a saracinesche abbassate, strade senza auto. Silenzio, tempo lento, comunicazioni solo a distanza. Ognuno chiuso in casa, con la propria famiglia se c'è, con le paure e preoccupazioni per la propria salute. Investito però di un compito di responsabilità: nessuno può salvarsi da solo, se si seguono le regole questo tutelerà la salute di tutti. Questa regola a ben pensarci, che ricalca a ben pensarci una verità istintiva ormai caduta in disuso, modifica a fondo l'atteggiamento di disinvoltato individualismo che permea la vita di molti. La mia vita e la tua sono collegate, anche se non ti conosco. Se rispetto i limiti, oggi posso contribuire a salvarmi e a salvare te, in contemporanea. Tutti sulla stessa situazione, a fronteggiare un nemico che non si vede, che in parte è ancora sconosciuto.

Ciò che è sconosciuto e ci fa male ci mette a confronto con il nostro limite, obbliga a venire a patti con la nostra piccolezza. E allora per non cedere all'angoscia occorre fare appello, come l'essere umano sa fare nelle situazioni più difficili, alle risorse migliori. Cercare d'istinto i lati positivi, nella situazione di diminuita libertà in cui ci troviamo, ci porta a scoprire che esistono e non sono pochi, e a meravigliarcene. La possibilità per esempio di percepire un lato dell'esperienza del tempo che non conoscevamo più: un tempo svuotato dalle abitudini e impegni sovente compulsivi, ma adesso riempito dal riflettere o dal leggere o da semplici atti di cura della propria famiglia, delle radici, dei cari. Coltivare, mettersi in ascolto di sé, riflettere su una lettura con calma, avere cura.

Oggi pomeriggio, mentre ascoltavo dal balcone la musica e gli applausi diffondersi nella mia via, un modo spontaneo dei cittadini per stare insieme tra vicini e tenersi compagnia, riflettevo sulla contagiosità e sull'onda benefica del condividere gesti e stati d'animo caldi e positivi in una situazione così drammatica. Che leniscono la solitudine, e molto di più. Tutto si amplifica, sentimenti ed emozioni che consolano e intrecciano i singoli destini diventano un bene primario che viene spontaneamente diffuso. Che cosa può aiutarci a star dentro questo cambiamento senza troppo disorientarci, se non fare appello ai valori capaci di rassicurarci e di alleviare la paura?

Primo tra tutti la relazione umana, il condividere calore e bellezza, in tutte le sue forme. Una necessità tanto forte e autentica da scaldare e rendere vivo persino il contatto mediato dallo

schermo del computer. Quanti sguardi calorosi ho colto in chi mi stava di fronte, lavorando via Skype questa settimana(il lato prezioso della tecnologia, anche questo per me una scoperta).

La soggettività di ognuno, di fronte a un cambiamento epocale, che porta con sé aspetti conseguenze imprevedibili, sa attrezzarsi per resistere? Credo di sì, se partiamo dall'ascolto di noi stessi. La bussola per riorientarci la portiamo dentro di noi. E ci porta a connetterci con ciò che va oltre noi stessi.

Ascoltiamo ciò che in questo isolamento forzato ci restituisce benessere, apertura pur nella chiusura, ciò che ci dà senso nell'attesa dell'ignoto. Ascoltiamo, stupiamoci, godiamolo.

In questa nostra confusissima epoca, il riprendere contatto con la libertà interiore, e inoltre con la consapevolezza della connessione profonda tra il me stesso e ciò che va oltre me stesso (l'altro, l'ambiente): la riscoperta del rispetto che dobbiamo a tutto ciò, e infine lo scoprirne il potere di sollievo dall'angoscia e di restituzione di significato(soprattutto affettivo) alle nostre vite...Tutto questo, che per molti è esperienza di questi primi giorni di isolamento ed è solo l'inizio, come psicologa analista mi sembra ben più che un semplice cambiamento temporaneo.

Se saranno durevoli, se non scompariranno quando l'emergenza sanitaria sarà sconfitta, queste esperienze potrebbero costituire per gli individui e per la coscienza collettiva una (auspicabile) rivoluzione. Auguriamocelo!