

PUNTI SU COVID E CONFINAMENTO...FORSE RIFLESSIONI...COMUNQUE PROVVISORIE!

Premessa

Bisogno di tempo e di silenzio, di ascolto e di rimandare la parola.

Impressione di sentire troppi interventi superficiali, affrettati, rivolti a “definire” “statuire”, classificare, determinare, prematuramente e in modo troppo definitorio e definitivo quanto stava accadendo, evento sconosciuto, mai prima provato.

Un evento fatto di tanti eventi con la comune caratteristica di creare disorientamento e confusione, tanti eventi in corso e in corsa.

E, pertanto, ben difficile, o anzi impossibile da delimitare e far confluire in pensieri definiti e chiari, distinti da percezioni, impressioni, sensazioni, vissuti, stati d'animo, emozioni.

D'altronde forse subito è sorta esigenza di capire quanto stava accadendo.

La mente ha bisogno di riflettere, comprendere, spiegarsi.

Anche temporaneamente, transitoriamente.

Dall'inizio è stato inevitabile interrogarsi su quanto stava a mano a mano accadendo.

Da quale inizio? Dalle prime notizie dalla Cina? Da quelle di Codogno? Dai primi “confinamenti”?

La vita quotidiana è rapidamente cambiata, poiché abitudini e comportamenti hanno dovuto esser mutati rapidamente e ampiamente, soprattutto profondamente e radicalmente.

Le attività quotidiane, la scansione e i ritmi di esse, le incombenze e gli impegni, gli incontri: tutto, proprio tutto è rapidamente, inesorabilmente, ma anche indefinitamente cambiato.

Incertezza, insicurezza, precarietà, sospensione, indeterminatezza: il nostro quotidiano dentro e fuori è stato e continua ad essere contrassegnato da queste caratteristiche.

E il tutto, così incerto e indefinito si è ammantato da preoccupazione, un'intensa e pervasiva preoccupazione.

Il transitorio si è dilatato diventando sempre più un indefinito.

Il temporaneo si è altrettanto dilatato, scardinando una ritmicità rassicurante, al cui interno l'imprevisto si è volto al totalmente negativo.

Se nel quotidiano scandito anche l'imprevisto, la "seccatura" poteva rientrare in un quadro di "normalità", appunto quotidiana, il grande imprevisto, incalcolabile e inimmaginabile è diventato il totalmente negativo come prospettiva temuta, che via via di realtà si stava sempre più caricando.

Troppo per una mente abituata a confrontarsi con l'incerta mutevolezza della vita quotidiana personale e del gruppo sociale. Infatti, essa si riferiva comunque a parametri di certezza, almeno in buona parte, e talora, spesso, in un aspirato sempre, a vissuti come completamente certi e sicuri.

Tranne che in occasioni eccezionali, e per accadimenti improvvisi, definiti come traumatici (perdite, malattie, disabilità, morti, insomma: rovesciamenti repentini e improvvisi, non previsti e "non prevedibili" del quotidiano).

I parametri del collettivo, ormai globale e mondiale, si stavano sempre più orientando al certo, al controllabile e controllato, al sicuro, al prevedibile, allo scientifico, anzi, al pienamente tecnologico.

Fiducia nella tecnologia, nella scienza, nella medicina. Sconfitta di malattie, sorpasso di limiti, conquista di confini sempre "oltre". Oltre la realtà e oltre l'immaginazione. Sorpresa di fronte ad annunci di conquiste strabilianti. Sorpresa di fronte a numeri difficilmente afferrabili da una mente "comune", e pertanto incommensurabili.

Troppo... nonostante vari segnali, e da tempo, ci segnalassero rischi, pericoli, minacce...

Gli Allarmi non sempre, ce ne siamo resi ben conto ora, vengono recepiti, possono esser recepiti, si vuole recepirli, o anche se recepiti, non vengono tenuti in conto, per volontà singola e collettiva, per volontà "politica", per possibilità...

Ma la nostra mente ne avrebbe sempre la possibilità?

Come funzioniamo?

Il poco prima e il mentre

C'è un trauma.

Il silenzio.

Il fermo immagine.

Il freezing.

Lo sbalordimento.

Lo spaesamento.

La confusione.

La sospensione.

Il bisogno di rendersi conto.

Il bisogno di guardarsi intorno.

Il bisogno di raccogliere prime notizie.

Il bisogno di iniziare a confrontarsi, personalmente e professionalmente.

Il bisogno di ristrutturarsi come persone in un quotidiano stravolto e come componenti di un nucleo (anche se single). Portatori di una quotidianità scandita sempre uguale” nel succedersi degli impegni personali e professionali.

La dimensione del tempo.

Il tempo dilatato, esteso, ma anche confuso, disordinato.

Il ritmo.

Il ritmo del quotidiano sospeso, stravolto, completamente mutato. Disorganizzato, ma da riorganizzare.

Percezione del pericolo, no, anzi di un pericolo.

Un pericolo sospeso? Incombente?

Le prime avvisaglie di un avvicinamento di questo pericolo.

La vita quotidiana inizia a mutare

Il “primo” dopo

Il confinamento.

Vissuti contrastanti: protezione o prigionia? O entrambi insieme?

Confinamento come catalizzatore di pensieri: il tempo mutato, lo spazio mutato, i movimenti limitati: una dimensione nuova, non sperimentata perché non scelta né decisa. Imposta e “scelta” per paura, perché inevitabile, indispensabile, obbligata e non solo obbligatoria.

La dimensione dello spazio.

Quale spazio? Quello privato o quello pubblico?

La casa, la propria casa, il proprio “nido”, chiuso, ma invaso.

Lo spazio da ripensare e ristrutturare, vedendolo con altri occhi, in una dimensione nuova, perché diversa e diversamente vissuta.

Interno. Lo spazio interno: quello esistenziale, abitativo e quello mentale, psichico.

Lo spazio dei pensieri e dei sentimenti, delle idee e degli affetti.

Esterno. Lo spazio esterno: il fuori della propria casa, dei propri tragitti e percorsi.

Ormai mutati. Non percorsi o percorsi in modo diverso. Percorsi tracciati, seguiti, sorvegliati, delimitati, limitati.

Sono ancora percorsi che è possibile vivere come “abituati”? Ossia iscritti in un quotidiano tracciato in modo rassicurante? Rassicurante perché consueto, perché sicuro, privo (illusione, ma essenziale e necessaria!) di pericoli.

Lo spazio interno dialoga ancora con lo spazio esterno? E in che modo?

Interno ed esterno si fondono e si confondono.

È un fuori troppo mutato perché non muti anche il suo rapporto con il dentro.

Il tempo diverso di per sé, diventa diverso per se stessi. Per ognuno. Per tutti.

Tempo diverso: per sé, per riflessione, per introspezione.

Il mondo con un ritmo più vicino al proprio? Forse finalmente, forse per la prima volta.

Sentimento di alleggerimento, nonostante tutto!

L'articolazione del ritmo quotidiano, delle scadenze, degli orari successivi rallenta e si allenta, sfuma e si diluisce. La pressione si stempera.

Fermarsi!!!

È possibile? È divenuto necessario e obbligato, ma corrisponde a una soggettiva possibilità? Capacità? Crea sollievo, almeno temporaneo, o si insinua un'ansietà?

Lo spazio interno, intimo, privato, casalingo e familiare.

Convivenza forzata: benessere o malessere?

Neppure in vacanza le persone, le coppie, le famiglie, gli amici stanno insieme 24 su 24!!!!

Le differenze: essere soli, essere in coppia, essere in famiglia.

Lo scambio e gli scambi.

La solitudine “scelta” è ben diversa dalla solitudine “obbligata”.

La privazione e la frustrazione che creano ansietà: sono fermo, chiuso, non posso programmare, non posso progettare se non lo stretto quotidiano. Il mio e quello

dell'altro, o degli altri che con me condividono lo spazio, ormai limitato, e il tempo, ormai mutato.

Per tutti: soli o insieme, siamo tutti "privati" e "frustrati" di esperienza. Del mutevole, dell'imprevisto, del "nuovo".

L'esperienza del vivere il quotidiano, sempre uguale, ma sempre diverso, non c'è più.

L'esperienza del prendere iniziative, pensate come libere e autonome nel pensarle.

L'esperienza di formulare progetti, piccoli così come grandi.

L'esperienza di sapere di non poter decidere liberamente, anche quando del tutto liberi nelle scelte si sa bene non poter mai essere!!!

E allora il confinamento nell'ambito domestico diventa complicato, rendendo complicato quello spazio conosciuto, ma mai così vissuto.

Sorge la sensazione di essere in trappola!

Oppure sorgono altre sensazioni, altri vissuti, che si addensano e condensano in immagini e fantasie.

La mente vive di immagini, si nutre di immagini, si muove in e per immagini.

L'incantesimo.

Ci si può sentire come in un incantesimo....

Come nelle favole.

Ma nelle favole gli incantesimi non sono mai positivi...

Nelle favole e nei miti l'incantesimo è congelamento, sospensione, irrealtà (ebbene sì! anche nelle favole!!!)

Il senso di irrealtà.

Ricorre la definizione di "surreale" riferito al momento, alla dimensione spazio-temporale.

Surreale è un mondo vuoto che si riempie di paure.

Surreale è una vita mutata in modo inatteso, impreveduto, radicale.

Surreale è la soggettiva percezione e poi rappresentazione di un mondo improvvisamente cambiato.

Tutto il mondo...il cambiamento rapidamente si diffonde e coinvolge tutto e tutti.

E inizia una percezione acuta, ineludibile del dramma, della tragedia: quanto accade ha a che fare direttamente con la morte. Paura della morte, paura di morire, sapendo che persone sono morte, stanno morendo, moriranno.

Il dolore a distanza: in TV, alla radio, in internet, nei dispositivi, diversi ma tutti uguali.

Il dramma sentito attraverso la TV e la radio perde di drammaticità vera e vissuta. Perde anche di affettività, consentendo solo un'empatia e un'identificazione transitorie, parziali, temporanee, ossia inconsistenti nello spessore e nella durata. Si apre il divario tra chi "tocca con mano" fuori di metafora il dramma e chi lo vive dall'esterno, nell'interno di un "bunker protetto".

O così lo si spera!

Altri vissuti, diversi, ma uguali nel senso di straniamento che esprimono.

Sembra un film!

O un romanzo!

Percezione distopica: fuori nulla è cambiato, tranne che per la rarefazione del movimento umano, la scarsissima presenza di persone.

Nulla è distrutto: le case, le strade, i giardini...tutto è "in piedi", intatto, uguale.

Ma tutto è diverso nella percezione profonda del mondo!

Il "successivo" dopo e il "mentre e ora"

La percezione del mondo esterno e interno si cristallizza: è ormai profondamente, totalmente diverso.

Mentre "fuori" muta la stagione, e un frammento e filamento di tale mutamento ci raggiunge dalle finestre, anche chiuse, nel cielo primaverile e se aperte nell'aria diversa, negli odori e nei suoni.

La percezione del tempo permane mutata e muta ancora.

Il tempo per sé.

Il tempo per il familiare vicino.

Il tempo per i familiari "distanti".

Il tempo degli amici.

Il tempo per pensare e riflettere e il tempo per comunicare ed esprimere.

Pensare e parlare.

A sé e di sé.

Alla propria vita e del proprio presente.

Ai propri progetti e dei primi progetti.

A cambiare il proprio progetto di vita.

A quel disagio, finalmente, legato ai modi della propria vita. Quella attuale.

A quel progetto di vita in corso, messo ora in dubbio.

Ai valori e sui valori.

Alle relazioni e dei rapporti.

La relazione con noi stessi e con l'Altro si sta trasformando: la relazione con gli altri come Altri (immaginario e rappresentazioni interne) e come altri (collettivo, il mondo).

Intimità cambia sia "in" casa che "fuori" casa. È ormai cambiata e si inizia a considerarla "abituale".

Ma qualcosa rimane, di fondo, di anomalo, strano, estraneo? Un abituale che non riesce a diventare (forse fortunatamente!) totalmente abituale, ossia immaginabile e vivibile come "normale".

Il personale vissuto del reale conserva, quotidianamente, un fondo, forse impercettibile, ma ben consistente di irreale.

Il reale (interpersonale dentro, fuori e mediato da internet) e l'immaginario (la contaminazione, il nemico invisibile, il malessere e la malattia, la fine e la morte).

Tutto questo si riflette profondamente sul sentire di essere individui e sentire di essere una collettività, in una collettività.

E allora diventa necessario riflettere per capire.

Comprendere la situazione psichica individuale, la mia, la tua, la nostra.

Comprendere la situazione psichica degli altri, della collettività, del mondo.

E allora sorgono le prime idee, prime, piccole, provvisorie, ma, forse, anche molto precise. Precise perché "preoccupate", originate da quel sentimento di preoccupazione che ci porta a pensare, oltre che a noi, agli altri.

Ci sentiamo in apprensione, in ansia. Sentiamo altri che sono in apprensione e in ansia. Percepriamo altri che lo sono anche se non lo esprimono direttamente.

La prevalente espressione di rassicurazione ("*Tutto andrà bene, vedrai!*") veicola però una chiara, evidente e ben percepibile ansietà.

Tutto ciò si sta rivelando veramente difficile per le persone ansiose. Ma ha senso parlare di persone ansiose? Chi non lo è?

Si può parlare di ansia quando un pericolo è reale? Invisibile, ma mortalmente concreto? L'apprensione che la esprime e la sottende è veramente eccessiva in rapporto alla minaccia insita nella situazione reale?

La condizione ansiosa è pervasivamente collettiva, ci accomuna tutti. O quasi tutti.

E l'angoscia del vuoto?

Il "girare in tondo"?

Sono sintomi di malessere psichico o reazioni psichiche adeguate?

Ce lo domandiamo. Continuiamo a domandarcelo. Apertamente o sotterraneamente. Lo tradiscono, questo interrogativo, un pensiero, una constatazione, un'affermazione....

Il dopo dopo. Il futuro prossimo

Il distanziamento.

Ci si interroga: riuscire a mantenere le distanze?

E il bisogno di contatto? Di approssimazione? Di vicinanza espressiva, comunicativa, non solo nelle parole, ma nei gesti?

Siamo abituati ad esprimerci con la gestualità: mani, braccia, espressioni del viso.

Negli e dagli schermi non tutto traspare, non tutto arriva.

Non arrivano gli odori, non arrivano le impercettibili sfumature che, insieme, assai ben percepite in realtà, formano una precisa sensazione, il più delle volte non consapevole, ma pregnante della presenza "fisica" dell'altro.

La mascherina.

Pensiamo ci sia familiare ormai. La portiamo per i brevi o lunghi tragitti, dipende da come stiamo vivendo, se stiamo lavorando nel "fuori". Ma comunque ormai dallo schermo, anzi dagli schermi fisici dei dispositivi e mentali della nostra psiche, ci giungono immagini di una umanità con la mascherina.

Tanto che, guardando film, pubblicità, video ci sorprendiamo a pensare: "*Ma stanno troppo vicini!!! Non hanno la mascherina!!!*"

Scherziamo, abbiamo scherzato sulle mascherine, nuove maschere non più confinate alle sale chirurgiche, come ancora una volta film e soprattutto serie TV ci hanno abituato a vedere. Pensiamo alle maschere, quelle di carnevale, delle feste, del travestirsi in occasioni particolari. Non nella comune vita quotidiana.

Abbiamo ricevuto video e foto di un uso creativo delle mascherine, come un modo per trasformare l'inusuale e l'inaspettato in scherzo e battuta di spirito, a neutralizzarne la carica ansiogena, di quel reale allarmante.

Sappiamo tutto, o quasi, dei diversi tipi di mascherine.

Sappiamo di mancanza di mascherine, di mascherine oggetto di truffe, di mascherine sbagliate. Che confusione!

Abbiamo visto impianti industriali, anche piccoli, artigianali, riconvertirsi in fabbricatori di mascherine. Spesso colorate e festose, ma la cui forma e il pensiero del loro uso rimanevano e rimangono ascritti all'ansigeno.

Nuovo capo irrinunciabile del nostro abbigliamento?

Per quanto?

Si armonizza con il nostro abituale modo di vestirci?

E se portiamo occhiali?

Basta a proteggerci?

I guanti.

Come usarli? Quando usarli?

I disinfettanti.

Quali e quando?

Cosa disinfettare?

Lo abbiamo già fatto, è vero, in questo tempo del mentre, mentre la pandemia cresceva, si espandeva, ci invadeva, ma poi? Come dovremo fare?

Ancora per tanto?

Oramai siamo tutti informatissimi.

Un po' medici, un po' infettivologi, un po' immunologi, un po' epidemiologi, un po' fisici, un po' chimici...

E allora metteremo le mascherine e indosseremo i guanti.

Sempre...per quanto?

Saremo monadi terrorizzate?

Le regole di interazione interpersonale saltano.

Gli schemi relazionali devono essere ridefiniti.

Ma se con il pensiero ampliamo lo spazio di riflessione, sono anche altri i temi che si affacciano e di cui ci si interroga alla ricerca di risposte, nel soffermarsi primariamente, o forse anche per il momento, solamente, su interrogativi.

Ad esempio, il tema dei diritti.

Diritti individuali e diritti collettivi.

Diritti personali, del singolo e dell'altro, di tutti.

Diritto alla salute o alla libertà?

Obbligatorietà o libertà di adesione?

Gli obblighi “per legge” di dove stare e come muoversi, di cosa e come agire e cosa e come non agire costellano il tema del mio spazio decisionale, ma non solo.

Quelle del mio diritto, di quello che ritengo tale, di quello di cui penso aver diritto.

Diritto del diritto.

Ma i diritti confliggono. Diversi diritti non si armonizzano, non si integrano, non si conciliano.

E allora cosa pensare, ancor prima e dopo come fare, o come poter fare?

Ecco! L'incertezza!

Come ne usciremo?

Rischi e chances: insieme si affacciano quali prospettive contrapposte. che pensiamo come difficilmente conciliabili, tanto meno armonizzabili.

Ma che ci si affacciano come prospettive ineludibili, in prospettazioni e proiezioni difficili, ma possibili. O anche necessarie.

Esistono possibilità trasformative per l'individuo e il collettivo?

Ogni sconvolgimento dell'ordine dell'esistenza, a livello individuale innanzitutto, ma anche poi e ancor più, a livello collettivo, apre spiragli e presenta margini per trasformazioni.

Le trasformazioni forse devono esser intese nelle due diverse, contrapposte direzioni, del positivo così come del negativo. Ma entrambe si affacciano, e sempre, o quasi, in contemporanea.

Già lo stiamo pensando e stiamo raccogliendo informazioni che ci rappresentano e fenomeni positivi accanto a fenomeni negativi,. E così si costellano prospettive di evoluzioni in senso e di qualità positivi o in senso e di qualità negativi.

Entrambi ed entrambe!

Sono possibilità da cogliere e sfruttare: o tutto come prima o addirittura peggio di prima????

O qualcosa filtrerà, pensiamo, si sedimenterà, germoglierà...e sarà meglio.

Lo pensiamo, ma solo perché lo speriamo?

Dipende forse dalla fiducia che abbiamo in noi stessi e negli altri. Nel nostro modo di affrontare quanto ci capita e quanto pensiamo che anche altri abbiano questa capacità e al contempo la capacità di riflettere, diventare consapevoli di quanto

accade e di pensare di poter migliorare, poterci migliorare, poter contribuire a un miglioramento collettivo.

Nel nostro piccolo, nel nostro segmento vitale, nel nostro essere, rimanere e tornare in comunicazione con l'altro che mi sta al fianco, con l'altro vicino, con l'altro vicino ad altri, con gli altri.

Il nostro lavoro: l'aiuto psicologico all'Altro

Come terapeuti, come analisti ci poniamo subito delle domande.

Subito? O meglio subito dopo il nostro, personale e personalissimo, disorientamento, stupore attonito e sorpreso.

Latenza nel ricontattare noi come terapeuti per un effetto "siderazione". Ma anche noi nel pensare a come ri-organizzare il nostro spazio e tempo professionali.

Il malessere, il fastidio emerge e risale, riaffiorano i ricordi, riemergono parti di passato, l'inconscio reagisce.

Il nostro. E allora anche quello dei pazienti, pensiamo.

L'intimità cambia, è cambiata sia "in" casa che "fuori" casa.

Anche nel setting.

Ma quale setting?

I mutamenti nel e del setting: come li affrontiamo come psicoterapeuti e analisti?

Resistenze, incertezze, rifiuto, perplessità; il terapeuta si confronta con se stesso, con la propria esperienza analitica, con il proprio modus vivendi e operandi come analista.

La tecnica.

Come rimodulare la tecnica tenendo conto del mutato scenario globale, il nostro e quello del paziente?

Il nostro studio, quello fisico e simbolico è ancora rappresentabile come un temenos contenitore di ansie angosce? Ma soprattutto come "quel" temenos, quello ben specifico, noto e conosciuto, praticato e vissuto?

E allora i pensieri si rincorrono, così come la condivisione con colleghi.

Il setting virtuale non cambia molto...per certi versi, ma per altri, o forse nel suo complesso cambia tutto!

Sì, l'abbiamo già percorso, ma decidendolo. Noi per primi, ma poi con il paziente.

Ora no. Appare una scelta obbligata. Inevitabile.

Le resistenze: una volta tanto le nostre e non quelle del paziente.

Si parte, anzi riparte da noi, per primi.

Ci si chiede: come sarà? Cosa si perderà?

E come li affronteranno i nostri pazienti?

Alcuni bene.

Alcuni con difficoltà.

Alcuni male.

Alcuni rifiutano.

I pazienti sono abituati a “lasciare” nello spazio della stanza analitica dolori, rifiuti, bruttezze e orrori. Soprattutto dolore. E fatica.

Ora tutto questo rischia di contaminare il loro spazio quotidiano. Quella casa che costituisce il loro *temenos* temporaneo, di quello spazio di tempo, ma poi, subito, torna ad essere il loro spazio domestico.

Parificazione delle posizioni di terapeuta e paziente: sono insieme nella medesima avventura umana (positivo), ma sono accomunati anche dalla paura dell'ignoto e dalle fantasie di morte (positivo, ma al pari negativo).

Il terapeuta ridimensionato (negativo).

La distanza rischia di saltare, di sicuro si modifica.

Come influiranno tutte queste differenze sul processo analitico?

Differenze tra singoli, coppie, famiglie: di vissuti, di dinamiche, di specifiche del setting.

L'individuo.

Il tempo vuoto: saltano le difese di riempimento della quotidianità, quelle che consentono di rinviare, rimandare, coprire, “sopravvivere” alla pressione di contenuti interni che reclamano ascolto e spazio.

Ora ascolto e spazio possono esser meno distratti, meno dirottati su altro.

Ma si crea ancora un “altro” spazio.

Spazio che si riempie di attività (fisica, lavoro, contatti), o di “vuoto” (il perder tempo, l'oziare)

Il faccia a faccia con se stessi può essere disorientante.

Spazio che si riempie di attività psichica e di contatto con i conflitti interni.

O Spazio che si riempie di incubi

Saltano le protezioni del fuori, emerge potentemente l'inconscio nei e con i sogni.

Le paure.

Le angosce.

I fantasmi.

Ma il sogno però può anche permettere di meglio sopportare l'angoscia e la frustrazione dovute alla limitazione della libertà personale.

Aumenta la sintomatologia ansiosa.

Si manifesta una sintomatologia psicosomatica: dolori, eruzioni cutanee.

Anche l'ipocondria.

La paura del contagio trova modo di esprimersi nella mente e nel corpo.

La depressione torna, riprende, si manifesta.

Umori depressivi, stati depressivi.

Un senso di svuotamento è causato dal freno di una progettualità che, già incerta, si riduce e si fa impossibile.

Se ci sono tensioni di coppia, nella convivenza si acuiscono. Nel distanziamento diventano occasione di allentare, o anche sciogliere il legame.

Esplosione, implosione: due direzioni possibili.

Non poter più decidere anche da soli, ma decidere sempre insieme. Se conviventi.

Mancanza di spazio, mancanza di intimità di spazio e tempo.

La "promiscuità" continua e continuata porta a un aumento di aggressività che può riversarsi negli scambi tra familiari.

Rendersi conto che non è che ci si possa sopportare nel vivere insieme...sempre!

Non è perché si vive insieme che ci si sopporta!

Ma anche la tensione che si stempera.

Tempo ritrovato per sé, per scoprire aspetti del quotidiano reciprocamente sconosciuti, o poco noti, o poco vissuti.

Scoprire modi dell'altro non conosciuti, o poco osservati e notati. Ascoltare l'altro raccontare di sé e del proprio passato.

Mantenere uno sguardo al futuro, nonostante tutto, insieme. Per sé e per l'altro.

Un tempo per ritrovarsi e rinforzare legami.

Ritiro in sé e su di sé

Questo ha i suoi risvolti. Di malessere: ansia, angoscia, depressione. Ma anche di benessere: introversione riflessiva.

Introversione riflessiva vuol dire un tempo per sé.

Il mondo gira al proprio tempo, un tempo che spesso non corrisponde al proprio, spesso confligge con il proprio che rischia di esservi sacrificato.

Ora possono esser avvertite spinte e pressioni del pensiero e non dell'urgenza del conscio.

Ritiro come possibilità di sviluppare riflessioni finalmente più strutturate.

Riuscire a chiedersi: di che cosa ho bisogno? Che cosa desidero?

Passo avanti in processi individuativi.

Riformulazione di progettualità personale e professionale.

Riflessione sulla propria relazionalità con amici, partner, familiari.

Riconsiderazione dei propri valori di vita: affermazione sociale, denaro, guadagno.

Sviluppo di interrogativi profondi sul senso della vita, della società, del mondo.

Sviluppo di interrogativi profondi sul proprio modo di essere e vivere, sulle priorità della propria vita.

Il confinamento come possibilità di riguadagnare spazi di libertà di pensiero, paradossalmente, ma concretamente vissuta.Coglierla, ma come poter aiutare le persone a coglierla?

Epilogo. Provvisorio.

Come tutte le crisi, individuali e sociali, le chances trasformative sono pari: verso una trasformazione positiva, uno sviluppo e una riorganizzazione, così come verso un affondamento e una involuzione.

Dobbiamo solo attendere.

Un altro poco.

Quanto?