



Consigli mentre siete forzatamente a casa

A cura di Claudio Palumbo – Università degli Studi di Parma / Andare Oltre – C. Palumbo & Co. - Minusio

Mi pare inutile che ripeta come un pappagallo i motivi per cui siamo tutti forzatamente a casa e mi guardo bene dal citarli.

Piuttosto desidero far presente che seminare il panico e il terrore può contribuire ad abbassare le difese immunitarie delle persone. Inoltre, a forza di insistere sullo stesso argomento, c'è pure il rischio che qualcuno reagisca con la ben nota, in ambito psicologico, "reattanza psicologica" e si metta a fare il contrario di ciò che viene indicato a ripetizione, ritenendolo esagerato e adottando così comportamenti a rischio, o addirittura sfidando appositamente il rischio.

Come evitare che l'essere obbligati a restare in casa si trasformi in una sorta di "arresti domiciliari"? "Occorre distrarsi", è la risposta che viene da affermare subito d'istinto, soprattutto con attività manuali. L'azione permette di "non pensare", mentre se mi metto a riflettere finisce che penso sempre alla stessa questione che ben conosciamo quasi alla nausea!

Fin dal primo mattino conviene evitare di perdere le abitudini che caratterizzano la nostra normale vita quotidiana e cogliere l'occasione per far tutto con calma: alzarsi più o meno al solito orario, far colazione, prepararsi come se si dovesse uscire per andare al lavoro, a scuola o altro, continuare per quanto possibile a perseguire i propri obiettivi secondo modalità di breve periodo (cosa faccio oggi, domani, in settimana), di medio periodo (cosa farò entro il mese, tra due o tre mesi), di lungo periodo (cosa farò tra sei mesi, un anno o due anni). Meglio ancora se il tutto è poi preceduto da un po' di movimento fisico regolare, senza esagerare in allenamenti come se si dovesse andare alle Olimpiadi (peraltro rimandate al 2021!).

E se in casa si litiga? L'importante è non tirarla troppe alle lunghe ed evitare rancori. Il rischio maggiore che si corre in questi periodi è quello di

restare incollati a televisione, smartphone e computer per seguire passo passo l'andamento della pandemia. Ricordo che ci sono fior di psicologi e filosofi che sostengono da molti decenni che questa bramosia nei confronti degli eventi negativi è ambigua, sospetta e pure rischiosa: le disgrazie che capitano agli altri fanno sentire statisticamente "sopravvissuti" noi che le guardiamo, come degli eroi invulnerabili, proprio perché gli eventi negativi, per una sorta di connaturata autodifesa conservativa, riguardano sempre e prima di tutto gli altri!



E per evitare la noia? Un consiglio valido anche nella vita quotidiana in tempi di normalità: ogni tanto creare dei diversi alla routine della giornata tipo, perché ciò che nel tempo distrugge non è tanto il lavoro, ma la noia! Inoltre, fare sempre le stesse cose, occuparsi costantemente dei medesimi compiti, comporta notevoli rischi, poiché la routine è un fattore di rischio: un giorno posso compiere un errore clamoroso e inaspettato anche da persona esperta, con conseguenze imprevedibili e in certi casi anche molto gravi.

Occorre dunque cambiare di tanto in tanto il programma della giornata, ma in modo imprevedibile e non programmato, ovviamente evitando di creare problemi a chi vive in casa con noi, per non procurarsi poi dei sensi di colpa, perché siamo adulti responsabili e non bambini!

Cosa fare, allora? Dedicarmi ad attività che mi gratificano e che magari ho spesso rimandato per mancanza di tempo: leggere quel certo libro, imparare o perfezionare quella determinata lingua, avviare un'attività artistica, in definitiva estrarre finalmente dal cassetto quel sogno rimasto per troppo tempo a far compagnia alla biancheria intima!

Andare Oltre – C. Palumbo & Co.
www.andareoltre.ch