



Riflessioni sul primo tema proposto:

LO SPAZIO IN CASA

Da più di un mese la propria residenza è diventata ufficio, palestra, scuola, biblioteca, sala da tè, spazio per incontrarsi a distanza, per ritrovare sé e i propri affetti, ma è diventata anche un luogo da cui si vorrebbe fuggire, in cui ci si sente imprigionati, in cui manca l'aria e che non si sa bene come gestire.

La simbologia della casa è complessa e portatrice di innumerevoli letture,

interpretazioni, osservazioni, proprio perché fa riferimento all'intera soggettività dell'individuo, alla sua parte cognitiva e affettiva, all'insieme dei suoi ricordi, dei suoi vissuti e delle sue esperienze.

Può essere quindi descritta e immaginata da molti punti di vista: può accoglierci ma anche respingerci, può proteggerci come anche essere un luogo pericoloso. Pensiamo ad esempio a famiglie con conflittualità, in cui c'è violenza o situazioni di solitudine.

Gli spazi sono percepiti in questo momento storico più che mai come piccoli o grandi, intimi o inospitali, condivisi, negoziati, forzati, quasi sempre spazi reinventati. C'è chi ha trasformato una stanza in una specie di polo multifunzionale: salotti che diventano palestre, stanze poco utilizzate che diventano uffici, balconi o finestre che diventano spazio di socializzazione e contatto con il mondo "reale".

I vissuti che abbiamo raccolto dalle testimonianze che ci avete inviato sono variegati: per qualcuno è uno spazio fatto di silenzio, di calma per ascoltarsi e ascoltare; per qualcun altro continua ad essere frenetico e ricco di eventi, stimoli e persone; per qualcun altro ancora è uno spazio che non necessariamente bisogna riempire ma semplicemente vivere nella sua nuova forma e nei suoi nuovi significati. C'è chi approfitta per godersi la casa, il porto sicuro, dove ci si sente liberi. Dall'altra parte c'è chi è insofferente, chi vorrebbe scappare. C'è chi vorrebbe stare un po' da solo, ma non può, chi vorrebbe invece poter uscire e riabbracciare le persone care.

Questa limitazione nei movimenti crea in tutti noi disagi di vario tipo: siamo spesso in bilico tra varie emozioni che percepiamo come opposte, discordanti e che creano in noi una sorta di dissonanza cognitiva che si esprime ad esempio quando ci rendiamo conto di avere tanto tempo da occupare: potremmo studiare, portare avanti quel lavoro che ci trasciniamo dietro da tanto tempo, potremmo cucinare, fare sport, pulire casa, ma tutto quello che facciamo è *vivere* il divano, magari guardando compulsivamente il telefono. Cosa ci succede a questo punto? Ci assalgono sensi di colpa, sentimenti di tristezza, lo stress aumenta, molte persone hanno problemi a dormire... cosa fare allora?

Non sempre queste emozioni e questi vissuti sono consapevoli, ma spesso riusciamo a vederli attraverso i sogni, pensieri ricorrenti, reazioni non controllate: prendono spazio dentro di noi senza chiedere il permesso.

E allora forse possiamo chiederci cosa ci stanno comunicando queste emozioni, perché sono apparse, cosa si nasconde dietro di loro, come poterle esprimere, come dare loro voce. Scopriamo, ad esempio, che la paura ci richiederà di essere rassicurata, la rabbia di essere accettata e accolta ed espressa.

Se proviamo ad osservare sensazioni corporee, pensieri ed emozioni nel momento in cui si presentano, possiamo diventarne consapevoli e osservare l'impatto che hanno su di noi.

Divenire consapevoli è il primo passo per accettare e quindi in qualche modo gestire ciò che ci succede. L' accettazione è intesa come disponibilità a rimanere presenti, consapevoli, in compagnia di qualsiasi esperienza ed emozione si manifesti. Le emozioni, i pensieri e le sensazioni ci sono, fanno parte di ognuno di noi e non è possibile eliminarle, negarle, allontanarle.

E allora anche la noia, il non far niente distese/i sul divano, la pigrizia, acquisiscono un senso. Ci rendiamo conto che ciò che succede dentro di noi non lo possiamo controllare, ma possiamo decidere cosa fare con quello che ci succede. Siamo abituati a vivere in un mondo in cui essere performanti e l'essere positivi sono la regola, ma se invece ci fermassimo soltanto un po' e riconoscessimo l'utilità anche di ciò che ci disturba?

“È nel momento in cui mi accetto così come sono che io divengo capace di cambiare” (Carl Rogers, psicologo).

A cura della dott.ssa Carola Sorrentino e della dott.ssa Nicolina Caiafa del gruppo di Psicologia Scolastica dell'Ordine degli Psicologi dell'Umbria