

## LE EMOZIONI DI QUESTO TEMPO



La situazione personale, lo spazio e il tempo a disposizione, le attitudini particolari di ognuno, hanno giocato un ruolo fondamentale nella percezione del mondo esterno, influenzando sulle emozioni provate in rapporto a noi stessi e agli altri .

Dai contributi che ci avete donato, abbiamo potuto notare come le emozioni vissute in questo periodo complesso e inedito per tutti, siano state molteplici - spesso più di un'emozione alla volta - e di natura diversa per ciascuno.

Abbiamo potuto sperimentare l'ansia da prestazione di fronte a lavori incombenti che dovevano essere svolti in una modalità nuova e verso i quali ci siamo trovati, in un primo tempo, spiazzati.

Può esserci stata tristezza, dovuta alla mancanza di contatto fisico con gli altri e al fatto di non poter seguire in maniera adeguata i propri alunni, non vederli sperimentarsi e crescere dal vivo.

Per tanto tempo siamo stati connessi da lontano e ora, sebbene in parte, ci stiamo riavvicinando: come possiamo sentirci a livello emotivo?

Potremmo sperimentare un senso di inadeguatezza nel percepire di non riuscire a collegarci all'altro come vorremmo.

La nuova realtà, inoltre, non ci ha reso necessariamente persone migliori, perché il livello di frustrazione è aumentato da più punti di vista e, assieme ad esso, le nostre reazioni aggressive e quelle di coloro con cui ci relazioniamo. Questo, forse, ci ha fatto sentire ancora più distanti l'uno dall'altro, provocando disorientamento e senso di alienazione.

Per alcuni, il nuovo spazio di condivisione affettiva con i propri cari offerto dal lockdown può essere stato fonte di gioia, ma è altresì possibile che questa, col tempo, si sia trasformata in rabbia, sia negli adulti che nei più piccoli.

Si parla di doversi abituare ad una “nuova normalità”: mascherine, igienizzanti, niente abbracci. Tuttavia ci si chiede: *dov'è la nostra vita di prima?* La rabbia causata da un diffuso senso di insicurezza, dalla mancanza di certezze e di normalità può essere sperimentata in modo particolare dai genitori. Ci è arrivata la lettera di una mamma che, facendo riferimento a se stessa e ai propri figli, scrive: *“Rivoglio indietro la mia vita, per me e per loro!!!”*

E' pur vero, d'altra parte, che questa situazione legata alla pandemia può averci fatto riscoprire la gioia e la gratitudine per essere vivi e in salute, non dando ciò per scontato, ma godendo appieno il presente e i suoi doni.

Un importante contributo è stato quello di una giovane alunna dalla profonda sensibilità artistica che ci ha deliziato, durante questo periodo, con i suoi disegni: nella sua opera vediamo il simbolo importante di una rinascita, tramite una cicogna che porta un bambino, nonostante in basso vi sia il mare agitato. Quest'ultimo, tuttavia, appare lontano e la cicogna riesce a sorvolarlo per portare il dono atteso di gioia e serenità alla sua famiglia.

Le emozioni sono molteplici in tutte le situazioni che caratterizzano le nostre vite. Il sentirle e il viverle in modo così intenso, come in questo

periodo, può essere stato spiazzante, ma una vita priva di emozioni non è vita.

Piacevoli o spiacevoli che siano, esse ci sono di grande aiuto nell'orientarci e nel misurare la nostra capacità di adattamento e di reazione agli eventi dell'esistenza ed è molto bello, per noi, aver avuto la possibilità di condividerle attraverso i vostri contributi.