

Sostare in Emergenza.

Riflessioni sul quarto tema:

le RELAZIONI



Oltre allo spazio, al tempo e alle nostre emozioni, in questo periodo complesso e inatteso anche le relazioni hanno subito delle trasformazioni.

Dalle riflessioni che ci sono giunte, si sono evidenziati cambiamenti a livello relazionale: alcuni hanno approfittato del tempo della quarantena per riscoprire affetti indeboliti dalla frenetica routine, altri invece hanno scelto di allontanarsi da determinate persone, valorizzando altri rapporti. Altri ancora, al termine del periodo di quarantena, hanno avuto difficoltà nel tornare a vivere la vita quotidiana e le proprie relazioni così come erano nel periodo antecedente alla pandemia.

Appare chiaro, dunque, che le relazioni hanno subito dei mutamenti, il che ha comportato delle ripercussioni nella sfera emotiva personale: ad esempio, il riscoprire alcuni rapporti ha suscitato delle emozioni di gioia e serenità, mentre la lontananza dagli altri ha generato vissuti di tristezza e ansia.

Alcuni contributi ci hanno mostrato situazioni differenti all'interno dei vari contesti familiari. In certe famiglie la quarantena è stata un'occasione per trascorrere più tempo insieme, lanciandosi in nuove attività, come lo sperimentarsi in cucina o sfidarsi con giochi da tavolo. Per altre famiglie questa condizione è stata, invece, causa di conflitti, dettati dal dover stare per molto tempo nello stesso spazio e dallo stravolgersi delle singole abitudini. Allo stesso modo, anche nelle relazioni di coppia c'è chi ha saputo sfruttare questa pausa dalla vita quotidiana, riscoprendosi l'un l'altro e ritrovando interessi comuni. Altri contributi, invece, hanno riportato delle difficoltà nella gestione della relazione di coppia, spesso causate

dall'inasprimento di piccoli conflitti pregressi.

Un contributo in particolare ha messo in evidenza il cambiamento delle relazioni nel contesto lavorativo, mostrando che in alcuni casi la distanza ha indebolito la collaborazione tra colleghi. Questo ha determinato lo sviluppo di una modalità di lavoro di tipo individualistico, provocando solitudine e tristezza. Tuttavia questa condizione ha permesso di valorizzare dei legami vissuti in maniera differente fino a quel momento.

Un'ultima considerazione va fatta sulle diverse modalità di mettersi in relazione. Sulla scia del cambiamento avvenuto negli ultimi anni, dettato dall'ingresso della tecnologia nella nostra vita, durante il periodo della quarantena molti hanno usufruito di videochiamate, messaggi e telefonate per mantenersi in contatto con le persone lontane e per consentire il proseguimento delle attività lavorative. Smartphone e computer, quindi, si sono rivelati fondamentali per continuare a coltivare le relazioni in questo periodo che ci ha costretti ad una lontananza fisica.

*"Nessun uomo è un'isola, completo in se stesso;
ogni uomo è un pezzo del continente, una parte del tutto."*

(John Donne)

Dott.sse Marta Barcaccia, Silvia Giorgetti, Susanna Renga

Psicologia Scolastica dell'Ordine degli Psicologi dell'Umbria