

PROGETTO CORDATA



By Roberto Dr. Prof. Gilardi

Prima di tutto ricordo il servizio gratuito che la IMR Italian Medical Research offre a tutte le persone e agli operatori sanitari come sostegno in questo momento difficile. In calce i contatti.

E veniamo all'argomento di oggi. Il Covid19, Coronavirus è una ghiotta occasione. Quanto sta accadendo è una ghiotta occasione per conoscere se stessi, osservando il proprio modo di reagire a una cosa inaspettata, spiacevole, che restringe gli spazi di libertà.

E' una occasione per fotografare la tua autostima.

Qual è il tuo contributo? Ciò che fai è scrivere su Facebook post di lamentela, accusa, recriminazione? Sappi che in questo aggiungi solo negatività ad una situazione già difficile. Quindi la domanda è: Perché aggiungere negatività?

Se questo è il tuo modo consueto di vivere, sappi che il tuo modo di gestire un evento è distruttivo. Questa è la misura del tuo comportamento, la tua autostima.

Perché l'autostima, non è quella cosa che sa di melassa del "volersi bene".

Scemenze.

L'autostima è la misura che operiamo nei nostri confronti rispetto ad alcuni oggetti di osservazione e misura: dal nostro aspetto fisico, sino alla benevolenza per i nostri limiti, passando attraverso le nostre conoscenze, competenze, i nostri valori che si traducono in comportamenti, o comportamenti che esprimono i nostri valori.

Un ampio spettro di misure e misurazioni. Se lo si vuole affrontare seriamente.

Qual è il tuo contributo? Ciò che fai è rimanere tutto il giorno arrabbiato/a o depresso/a, covando livore per tutto quanto non puoi fare? Scaricando la rabbia e la frustrazione su chi ti sta accanto o cercando un qualsiasi bersaglio?

Se questo è il tuo modo consueto di vivere, sappi che il tuo modo di gestire un evento è distruttivo. Questa è la misura del tuo comportamento, la tua autostima.

Basta fare un rapido giro sui social per rendersi conto di quante persone sono "ridotte" in queste condizioni.

Non proprio una bella botta di autostima.

Ed ecco che entra in gioco la scienza, con il suo termine più o meno scientifico: coping, to cope, fronteggiare, far fronte, gestire una qualsiasi situazione.

?Quando una persona è solida, padrona della propria vita e quindi con una alta autostima, tale da affrontare situazioni del genere senza grossi scossoni?

La natura insegna. Le abitazioni più resistenti ai terremoti, sono le strutture flessibili. Eccovi qualche informazione da geometra mancato su questo fronte.

?Come si fa a rendere le strutture flessibili, o meglio le persone, in grado di ammortizzare le scosse anche più terribili come questa?

Due importanti autori, Folkmann e Lazarus, parlando di Coping, cioè di competenza nel gestire gli eventi, distinguono due grosse categorie.

Gli eventi "emotion focused", cioè focalizzati sulle emozioni, come ad esempio la perdita di una persona cara, e gli eventi "problem focused", cioè focalizzati sugli aspetti pratici e concreti, come ad esempio l'impresa di fare un trasloco.

In realtà gli eventi, le cose che accadono, hanno quasi sempre una certa "compresenza" di questi due fattori. Ciò che possiamo fare è riconoscere la prevalenza, la cosa che per noi più pesa, che più ci richiede energie per capire come fronteggiarla.

E' chiaro che anche un trasloco preoccupa, agita, mette in subbuglio, però nel momento in cui bisogna organizzare le cose di casa per il trasporto, la parte pratica e concreta prende il sopravvento.

E' chiaro che anche la perdita di una persona cara, ha correlati concreti e pratici come occuparsi delle cose lasciate, della eventuale eredità, degli aspetti burocratici tipo contocorrente, bollette della luce e del gas e molti altri ma, soprattutto nel primo periodo, è la parte emotiva che viene maggiormente coinvolta e che richiede una risposta.

Ecco, il primo passo che possiamo fare verso la solidità: riconoscere in questo evento le due componenti, e poi osservare quale è la nostra risposta per ognuna di esse.

Quali sono e che risposta diamo ai nostri sentimenti, a quello che viviamo, alle sollecitazioni emotive che riceviamo? Come li fronteggiamo, gestiamo? Cosa ne facciamo?

Quali sono e che risposta diamo alle richieste pratiche, alle incombenze, alla parte tangibile di cambiamento che ci viene forzatamente richiesta ?

Questo il primo passaggio: il tempo per la riflessione, il pensiero, la scomposizione simil scientifica delle varie componenti che entrano in gioco, e della risposta che noi stiamo dando nei fatti.

Qualcosa di cui non siamo normalmente né consapevoli né tantomeno padroni.

Il resto, sigh sigh sigh ... nel prossimo video.

Ricordate il servizio gratuito dei Professionisti IMR. Contattaci ai riferimenti che vedi.



www.italianmr.com

0824 – 23156

IMR – Italian Medical Research
Via Piermarini, 12
82100 – BENEVENTO

Provider ECM n. 1344 Ministero della Salute
Riconosciuta CNCP – Coordinamento Nazionale Counsellor Professionisti
Accreditata CNOAS – Assistenti Sociali

