

PROGETTO CORDATA



By Roberto Dr. Prof. Gilardi

I sentimenti che proviamo sono per noi preziose informazioni. In questo periodo di sollecitazione, ne potremmo provare così tanti nell'arco della giornata, che non potete immaginare.

Rabbia, frustrazione, attesa, sconforto, disorientamento, preoccupazione, fastidio, rabbia, biasimo, dolore, sospensione, confusione, ma anche divertimento, speranza, gioia, serenità e via via tutti quelli che ognuno di voi potrebbe aggiungere, a patto di possederne il vocabolario.

I sentimenti sono per noi preziose informazioni, veicoli che ci possono trasportare verso destinazioni non sempre conosciute a priori.

La metafora potrebbe essere quella dei treni, ma in realtà sono più stazioni che treni.

In particolare due tipologie di stazioni nelle quali raggruppare tutti i sentimenti che ne fanno parte.

Le stazioni sono principalmente di due tipi.

Quelle di fermata e quelle di passaggio. In alcune stazioni, quelle di fermata, i treni devono ripartire da dove sono arrivati ma in direzione contraria.

La Stazione Centrale di Milano e la Stazione Termini di Roma sono di questo tipo.

In questa categoria di sentimenti ci sono quelli che ci obbligano alla fermata, come quelli conseguenti alla perdita di una persona cara.

Quelle di passaggio vedono arrivare i treni, fermarsi, e poi proseguire nella stessa direzione, come Firenze Santa Maria Novella, o Mestre o Verona, giusto per fare alcuni esempi da nordico.

In questa categoria di sentimenti, ci sono quelli che ci richiedono di rinnovare la motivazione, trovare idee alternative, fare benzina, controllare i freni, far scorta di cibo e vivande.

In entrambi i casi ti potrebbe essere utile il confronto con uno dei professionisti che hanno aderito al progetto cordata, non dimenticarlo.

Ma pensiamo a come potrebbe essere il nostro modo di vivere e affrontare le due tipologie di stazioni.

Non è questo il contesto per approfondire la differenza tra sentimenti ed emozioni, e quindi chiedo venia per la semplificazione, ma i nostri sentimenti, a differenza delle emozioni, si generano sempre attraverso una mediazione con i nostri pensieri, i nostri costrutti, il nostro modo di organizzare e vivere il mondo, le nostre attribuzioni di valore, i nostri desideri, le nostre esigenze, i nostri scopi.

E tutto questo avviene quasi sempre in modo automatico, inconsapevole.

Quando insegnavo in Università, per spiegare questo fenomeno che intitolavo “la percezione personale”, utilizzavo una frase apparentemente volgare, ma di immediata comprensione.

Le mogli si incazzano con i mariti (o viceversa per la par condicio), perché i mariti non si incazzano per la stessa cosa per la quale si incazzano le mogli.

Stessi fatti, sentimenti differenti. Il figlio non ha buoni voti a scuola? Per la mamma questo rappresenta un problema e per il papà non allo stesso modo. E quindi discussioni e liti e conflitti e separazioni nel caso estremo.

Questo fenomeno ci inviterebbe ad uno spazio di comprensione ed introspezione: quali sentimenti stiamo provando e qual è la loro origine?

Questo vale per entrambe le stazioni e per tutti i sentimenti che proviamo al loro interno.

In questa situazione di segregazione legata al coronavirus, qualcuno potrebbe sentirsi solo, isolato, alienato dal resto del genere umano.

Stazione di passaggio, attenzione.

Questi sentimenti potrebbero essere generati o indicare un bisogno frustrato, il bisogno di contatto umano, di condivisione, di vicinanza.

Ed ecco che a questo punto entra in gioco la creatività, l'inventiva, la capacità di trovare nuove risposte, nuove forme di contatto e vicinanza per cercare di soddisfare in altro modo quella spinta, quella esigenza.

Ecco la funzione della stazione di passaggio.

Da alcune sere mi incontro con una chiamata multipla su Skype con fratelli, sorelle, cognati e cognate che vivono lontano da me, ed alcuni di loro sono soli in casa, per età e vicissitudini familiari.

Si parla, si condivide, si gioca insieme per quanto il mezzo consente.

Mai prima d'ora ci eravamo sentiti così spesso tutti insieme.

Ecco che la creatività cerca una risposta positiva e nuova a sentimenti di isolamento, solitudine.

Questa è una delle stazioni di passaggio. E il treno riparte.

Anzi, si attende con gioia l'appuntamento serale che aiuta a mantenere e ritrovare motivazione.

E se la creatività da sola non arriva, un breve colloquio con qualcuno del Progetto Cordata, ti potrebbe essere di molto aiuto.

Da soli si arriva poco lontano.

Anche per la stazione di fermata e per i sentimenti che la abitano, vale qualcosa del genere, ma solo per lo spazio di comprensione.

Quando qualcuno non c'è più, e magari se ne va in un modo inconsueto, senza pietà, senza saluto, in modo improvviso e inaspettato, senza neanche il tempo per la preparazione al distacco, la risposta non può essere mossa dalla stessa creatività.

Siamo di fronte ad un lutto da elaborare, ad una perdita da digerire, ad un boccone indigesto da riassorbire.

E il boccone non è per tutti indigesto allo stesso modo, perché ognuno di noi attribuisce alla vita e alle relazioni significati differenti.

Ho perso mio padre a tredici anni. Da quando l'ambulanza lo ha portato via quasi senza respiro, non l'ho più potuto salutare, non ho più sentito la sua voce. Tutto in tre giorni.

Ho perso la mia prima moglie a trentaquattro per un tumore così aggressivo che l'ha portata in un anno a 29 chili. Un violento e rapido sconquasso.

Qualche anno fa un mio caro fratello è stato portato via da un camion imprudente e distratto. Un distacco improvviso, immediato, che lascia storditi come la bomba di Hiroshima.

Tre lutti, tre differenti momenti di vita, tre livelli differenti di consapevolezza, tre relazioni differenti tra di loro, tre differenti aspettative di vita, tre diverse elaborazioni.

Ogni storia è unica, ma non esiste una unica ricetta.

Ognuno di noi non può far altro che vivere la propria storia, ma quella storia la può guardare e raccontare.

Perché la perdita di una persona cara è come una alluvione, ci allaga di sentimenti.

E come per ogni alluvione, l'acqua da qualche parte va messa.

Se sei in una condizione simile, tieni presente la possibilità che ti viene offerta dal Progetto Cordata. Una tra le tante cose che si possono fare.

Come quella di scrivere per mettere da qualche parte quanto sta dentro. E questo lo si può fare per tutto, per tutti i sentimenti che viviamo.

Silvio Pellico scrisse "Le mie prigioni", un libro nel quale tenne memoria della sua detenzione in carcere, per precisione nel famoso "Spielberg" ma non solo.

In misura molto ma molto minore, anche noi potremmo vivere la nostra casa, seppur comoda e accessoriata, come le nostre prigioni, e allo stesso modo potremmo tenere un diario, una memoria nella quale scrivere tutto quanto ci accade, fuori ma soprattutto dentro.

Come si fa ?

Provate a pensare o a leggere il Diario di Anna Frank e ne avrete un esempio. E magari prendete spunto per scrivere il vostro di libro, anche assieme ai vostri figli. Una impresa familiare, anche divertente, perché no?

A presto quindi con il prossimo video che tratterà il rapporto con regole e disciplina. Perché lo stare in casa richiede disciplina e rispetto delle regole, un aspetto con chiari e scuri nella vita del nostro paese.

Il solito saluto di sostegno e comprensione per tutti noi.



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



