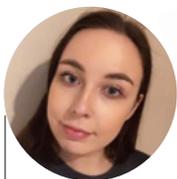




Per chi continua a lavorare fuori casa in questi giorni la stanchezza fisica si somma a quella psicologica. Generando spesso anche paura e rabbia.



la studentessa

«*Mi laureerò in salotto*»

Outfit, corona di alloro, festeggiamenti: avevo già programmato tutto. Invece, la mia laurea sarà molto diversa. Discuterò la tesi a distanza, in **videoconferenza**. Così, in questi giorni, oltre a dedicarmi allo studio, mi sto occupando delle questioni tecniche. All'ansia per la discussione in sé, si somma la paura che qualcosa a livello digitale si inceppi. E la quarantena forzata non aiuta certo a distrarmi. Mi spiace non poter vivere il momento in maniera "normale", ma cerco di sdrammatizzare. Sarò una delle prime studentesse che potranno dire di essersi laureate nel piccolo paese in cui vivo. Avrò modo di recuperare.

Alessia G., 23 anni, studentessa.

lo psicologo

«*Professori più benevoli?*»

L'esame di laurea è una delle prove più emozionanti della vita, il termine di un lungo percorso. È un momento che scatena ansia: c'è chi teme di arrivare tardi, chi di non stare bene... Ora c'è un motivo originale in più. Fra l'altro, non si può nemmeno avere l'appoggio degli amici. Tuttavia, si potrà contare sulla benevolenza dei professori, alle prese con **tecnologie padroneggiate meglio dai nativi digitali**.



il lavoratore

«*Non si ride più...*»

Ogni mattina, mi armo di mascherina, guanti e ansie e vado al lavoro, sperando che tutto andrà bene. Il clima è surreale: cerchiamo di mantenere le distanze, anche se non è sempre possibile. Pranziamo a turni, girati di spalle. Non sappiamo più cosa significa ridere fra noi. La sera, al rientro, i timori sono ancora più grandi: avrò avuto qualche contatto a rischio? Potrei infettare la mia famiglia? Così mangio ancora una volta da solo e dormo su un materasso in terra nel corridoio. Sono **stanco, impaurito e anche arrabbiato**: perché solo noi operai siamo obbligati ad andare in trincea?

Samir, 32 anni, operaio.

lo psicologo

«*Tempi stretti di decompressione*»

Da questa storia emergono stanchezza, paura, rabbia. E l'assenza dei tempi e delle relazioni utili a facilitare la decompressione. La fatica del corpo si intreccia con la tensione della mente. Il senso di irrealtà, di ingiustizia e di esclusione sono grida d'aiuto di chi si riconosce vittima e non intende, a posteriori, essere lodato come eroe caduto per il bene di altri. Occorre dare supporto psicologico a chi si trova in situazioni simili.



«All'inizio abbiamo reagito male, poi...»

Abbiamo chiesto un parere al professor **Marco Lombardi**, direttore del dipartimento di Sociologia, docente di sociologia, comunicazione e crisis management, università Cattolica del Sacro Cuore di Milano.

• **Quello che stiamo vivendo è un momento epocale?**

Certo che lo è: ogni crisi è uno spartiacque rispetto a un prima e un dopo perché forza a provare ciò che non avevamo ancora provato (e che non avremmo voluto provare). Ma non per questo non genera esperienza e conoscenza: dopo un'emergenza si è diversi. Il problema è volerlo negare, cercando di ritornare quello che si era prima: impossibile. Non solo. Questa è anche una strategia perdente per ogni evento critico che, se ben gestito, può essere un'opportunità.

• **Come crede stiamo reagendo?**

Noi italiani abbiamo reagito male all'inizio perché sorpresi dal "cigno nero", ciò che non sarebbe mai dovuto succedere, e perché guidati peggio. Abbiamo cominciato a gestire la crisi avendo una catena di comando e controllo poco chiara, confidando nella solidarietà degli altri, mostrandoci noi primi della classe a fare quello che tutti avrebbero dovuto fare, favorendo il dibattito conflittuale e pubblico tra esperti e così via.

• **Poi abbiamo cambiato atteggiamento?**

Sì, ora siamo a un punto di svolta: la gestione della crisi sta cercando di riallinearsi a dei dati di realtà che, pur non rendendo la situazione meno pericolosa, ci aiutano a definirne i contorni con pratiche orientate ad aiutare tutti noi. Abbiamo di fronte "4 C": la grande C del Coronavirus che possiamo sconfiggere con la Consapevolezza che il rischio è concreto, reale e attuale; con la Conoscenza, indispensabile perché permette a ciascuno di attivare comportamenti resilienti e utili; con la Collaborazione, perché la sicurezza di tutti è frutto dell'azione di ciascun individuo.

• **Saremo capaci di rialzarci?**

Quando si cade ci si rialza e noi non siamo neppure caduti, ancora. Barcolliamo. Quindi, è certo che il dopo rivedrà un orizzonte azzurro. Ma sarà necessariamente diverso. In particolar modo, i "traditori" restano impressi nella memoria e, dunque, tutte le relazioni del vecchio mondo saranno da ri-negoziare.

Servizio di Silvia Finazzi.

Con la consulenza del professor Fabio Sbatella, docente di psicologia dell'emergenza all'università Cattolica di Milano.

➔ **OGNI EVENTO CRITICO, SE VIENE GESTITO**

BENE, PUÒ RIVELARSI UN'OPPORTUNITÀ FUTURA