

# COME AFFRONTARE EMOTIVAMENTE LA CRISI DEL COVID-19

di Riccardo Carreri, coach e counselor



Foto di Richard Alois

## "LE AVVERSITA' POSSONO ESSERE DELLE FORMIDABILI OCCASIONI" (Thomas Mann)

(1) Il momento che stiamo attraversando non ha probabilmente precedenti per l'umanità, almeno per quanto possiamo ricordare della sua storia recente. Se ti senti disorientato e in difficoltà è normale ma prova a seguire le indicazioni che trovi di seguito e valuta se ottieni miglioramenti. In presenza di sintomi rilevanti e persistenti (ad es. attacchi di panico, ricorrente insonnia) non vergognarti a parlarne telefonicamente ad uno psicoterapeuta o ad uno psicologo, con il quale valuterai anche l'eventuale consulto con il tuo medico di base o con un medico psichiatra per l'assunzione di farmaci. In alternativa chiedi direttamente al tuo medico di base ma valuta comunque con questo, prima di farti prescrivere farmaci, il ricorso ad un professionista delle due categorie citate.

(2) Se hai paura significa che sei una persona responsabile. La paura è un meccanismo normale che ci allerta rispetto ad un pericolo potenziale. Riconosci e accetta la tua paura ma non la assecondare, non la nutrire con pensieri ossessivi. Quando senti che hai paura fermati, fai alcuni respiri e ripeti a te stesso alcune volte la formula "In questo momento c'è paura. Che io possa essere pace anziché questo". Per approfondire le tecniche del rilascio emozionale scarica da Scribd le tecniche di Andrea Panatta <https://it.scribd.com/doc/153847527/Rilascio-Emozionale-di-Andrea-Panatta>. Andrea è una bella persona, preparata e seria, non è un ciarlatano.

(3) Mantieni un ciclo sonno-veglia adeguato, evita di dormire troppo e di sprecare il tempo. Ricordati di respirare consapevolmente il più possibile durante tutta la giornata. Bevi più acqua del solito per idratarti bene. Nutriti in maniera il più possibile sana. Fai l'attività fisica che ti è permessa in queste condizioni. Informati ma senza seguire i dibattiti televisivi in maniera morbosa, per non autosuggestionarti e per non contribuire a creare forme negative di pensiero collettivo. Se lavori impegnati a trovare dello spazio per te, come indicato sopra. Concentrati nel tuo lavoro su ciò che è veramente importante, cercando comunque di proteggerti da un sovraccarico eccessivo. Non è egoismo: quanto più sei in una posizione di responsabilità tanto più devi farlo, per il tuo bene, per la tua famiglia, per i tuoi colleghi, per la tua azienda, per il mondo intero. Se in questo momento non lavori o comunque hai tempo libero struttura la tua giornata in maniera disciplinata, stabilendo attività, regole e orari. Per questo periodo prova poi a fare qualcosa di nuovo, dandoti uno o più obiettivi concreti (io ad es. come appassionato di musica sto studiando sistematicamente l'opera di Bach, 1 ora al giorno).

(4) Se sei credente, di qualsiasi religione, continua le tue pratiche di preghiera. Se non hai mai fatto pratica di meditazione prova ad avvicinarti a questa, in maniera molto semplice. Scegli un momento fisso della tua

giornata e un angolo tranquillo della tua casa dove puoi stare un po' in raccoglimento senza interruzioni e stimoli esterni. Siediti in una posizione eretta ma comoda e non rigida. Metti una musica rilassante in sottofondo. Fai alcuni respiri in maniera normale e senza forzare. Inizia con 15' di lettura di un libro spirituale, a tua scelta. Poi passa alla meditazione vera e propria concentrandoti sul tuo respiro, in particolare sull'ingresso e sull'uscita dell'aria. Tieni gli occhi chiusi o se non riesci fissa un punto di fronte a te. Sarà normale che continuino ad arrivarti dei pensieri: non li combattere, semplicemente non li assecondare e accompagnali gentilmente fuori dalla tua mente. Per chiudere la meditazione rivolgiti un pensiero di ringraziamento e di pace, anche con la semplice formula "Pace, pace, pace". Puoi iniziare questa pratica di meditazione per 5', aumentando se vorrai progressivamente nel tempo e/o praticandola due volte al giorno. Cerca su internet una musica rilassante per meditazione (io ne uso una per la pratica del reiki che trovi su <https://www.youtube.com/watch?v=4CiTHYH51H0>). Inoltre, troverai alcuni suggerimenti di letture spirituali su <https://arricchisciti.com/2016/12/libri-sulla-spiritualita-i-migliori-libri-di-ricerca-e-crescita-interiore/>. Se questo avvicinamento alla meditazione di tipo fai-da-te ti risulta difficile prova con una meditazione guidata scegliendola da <https://www.visioneolistica.it/meditazione-guidata/>.

(5) Rifletti, serenamente e non in maniera ossessiva, sul significato profondo di questa crisi, seria e probabilmente lunga ma comunque temporanea. Sta dicendo all'intera umanità, in sintesi, che dobbiamo rallentare, affinché ci sia più spazio per le nostre anime. Leggi la bella storia di Michael Ende su <https://www.giannellachannel.info/ritrovare-tempo-anima-firmato-michael-ende/>. Prova a capire in particolare questa crisi cosa dice a te, rispondendo a questa domanda: "Questa crisi mi sta dicendo che ....". Questo ti aiuterà a darle un senso e a ricordarti cosa fare di diverso al ritorno alla normalità.

(6) Se ti senti in grado aiuta gli altri ad affrontare le proprie difficoltà. Fai quello che sai e puoi fare, anche sulla base delle tue competenze professionali. Non servono gesti eroici. In generale, il modo più immediato è quello di esserci semplicemente con l'ascolto. Chiedi alle persone "Come stai?" e semplicemente ascolta. Vedrai che farà bene anche a te. Solo dopo aver ascoltato parla di te e di come stai vivendo questo momento, raccontando quello che aiuta te ad affrontare questa situazione al meglio e cercando di infondere serenità con un atteggiamento positivo.