

Cari genitori e cari insegnanti,

questo virus, nel giro di un mese, ha spazzato via le nostre abitudini e i nostri stili di vita consolidati, con un impatto importante sulla mente. Ci siamo ritrovati dall'oggi al domani soli, rinchiusi in piccoli spazi in un tempo sospeso e indeterminato.

Ci ha portato a misure estreme, che toccano due capisaldi della dimensione vitale: ci ha costretti all'isolamento, interrompendo le nostre necessità relazionali legate ad 'avere un corpo' e ha attivato una vera e propria angoscia. L'incertezza, a partire dal non sapere quanto durerà e cosa accadrà dopo, potrà generare in noi ansia, stress, paura e in chi è più reattivo, rabbia.

Come dopo un terremoto, lo shock, la paura, il panico sono reazioni naturali alla catastrofe - la paura, infatti, è una reazione istintiva e sana al pericolo – in alcune situazioni ci troveremo a rispondere con una maggior resilienza, mentre in altre, forse non saremo in grado di affrontare il cambiamento e daremo segnali significativi di disagio.

In questo difficile momento la nostra mente è troppo in sofferenza, non può essere nutrita dalla superficie, ma da ciò che ha sede nella profondità del nostro essere. L'unico modo vero per combattere il virus è cercare e creare una situazione il più possibile vitale nella quale identificarci, riscontrarci per poter percepire in noi una maggiore forza ed energia. Avviando progetti con gli amici o condividendo riflessioni sui libri letti. Utilizzare energie per ristabilire una dimensione di contatto autentico anche con l'altro, attraverso l'ascolto e lo sguardo. L'evitamento fisico, che contraddistingue questo periodo, può essere bilanciato da una ricerca di contatto umano, a distanza, attraverso i mezzi tecnologici che abbiamo a disposizione.

Entriamo in contatto davvero con noi stessi e l'altro, in maniera autentica e profonda. Per ritrovarci domani, più desiderosi di appropriarci di momenti, spazi di condivisione e legami che ci sono mancati.

“Nulla impedirà al sole di sorgere ancora, nemmeno la notte più buia. Perché oltre la nera cortina della notte c'è un'alba che ci aspetta”. K. Gibran