

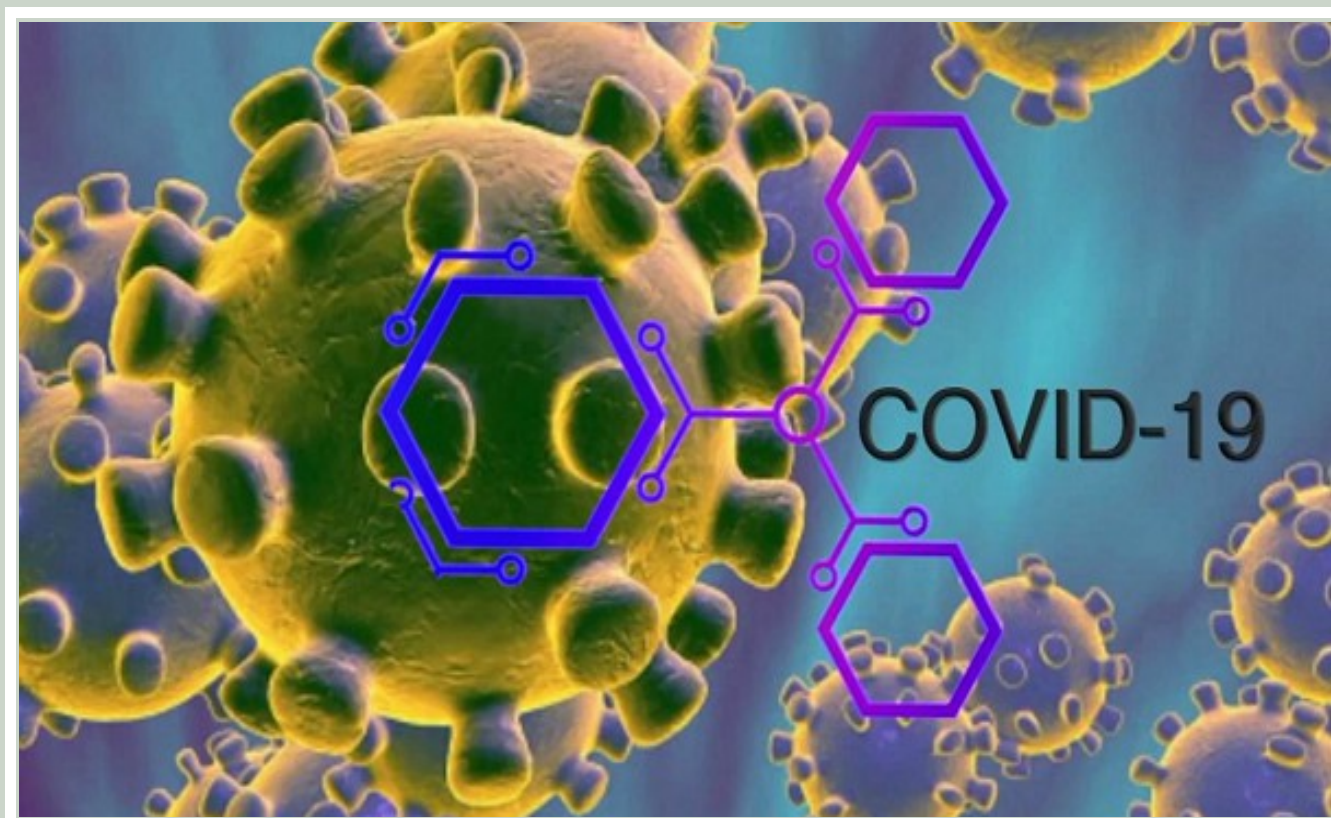
**Newsletter Maggio 2020**

# **COSA CI RESTERA' DI QUESTA PANDEMIA**

a cura di Dr.ssa Benedetta Girardi, Psicologa e Psicoterapeuta psicoanalitica



STUDIO DIETISTICO  
DR.SSA FRANCESCA PAVAN



## **COSA CI RESTERA' DI QUESTA PANDEMIA**

Con la comparsa del Covid-19, l'umanità è stata chiamata ad affrontare una crisi globale, destinata a lasciarci in eredità una società completamente diversa quando l'emergenza sarà passata. Il fenomeno di portata nel quale siamo immersi provoca cambiamenti strutturali. In queste settimane siamo tutti

completamente immersi in un mondo fatto di pericoli, di paure e di catastrofiche previsioni.



Ci ripetiamo tutti che passerà, speriamo presto, e che si tornerà alla normalità, perché questa pandemia finirà, com'è stato per tutte le pandemie del passato, forse con un vaccino, o forse perderà di pericolosità, non sappiamo bene come, ma finirà.

Impareremo a organizzare meglio la sanità, a curare meglio le malattie infettive. Questi e tanti altri sono i buoni propositi, che i politici e gli uomini di scienza stanno facendo e proponendo, mi auguro che molto venga realizzato, ma mi chiedo anche che cosa ha insegnato a noi uomini comuni questa esperienza tanto di reclusione forzata quanto di paura.

Ciò che disturba più l'essere umano in una situazione come quella che stiamo vivendo è l'imprevedibilità.



Un virus piccolo, sfuggente e soprattutto sconosciuto ci mette in crisi. L'uomo, quando si confronta con il pericolo, ha bisogno di vedere il suo avversario. È una questione di controllo. Viviamo in un'epoca in cui siamo abituati ad avere risposte e in questo ci si affida molto anche alle possibilità della scienza: quando questa è titubante e non riesce a dare risposte si ha paura.



**Questa faccenda quindi ci ha permesso di riscoprire il senso dei nostri limiti umani, ma anche la dignità di questa nostra fragilità.** Ci sentiamo semidei, poi basta un bacillo, un virus per riportarci alla realtà ed a riflettere sul senso della vita. La nostra supposta autosufficienza, il sentimento di immortalità, spesso avvalorati dal successo professionale o dalla salute inattaccabile, si rivela tutt'un tratto essere una illusione che ci apre gli occhi sui nostri limiti ineliminabili. La modernità, soprattutto in

Occidente ma non solo, ci ha portato a una visione sempre più antropocentrica del mondo, in cui la natura, l'ambiente sono al nostro servizio e l'uomo è al centro di tutto.



Ci siamo costruiti l'illusione di

avere tutto sotto controllo e poi arriva un cosino minuscolo, invisibile e ci fa accorgere di come in poche settimane potrebbe saltare tutto il sistema economico, finanziario, tecnologico su cui abbiamo contato. Dobbiamo riflettere sul fatto che la natura è comunque più potente di noi e che noi, intesi sempre come umani, siamo una parentesi nella storia del Pianeta, probabilmente neanche troppo importante. E questa sarebbe già una riflessione interessante sui comportamenti.

***E nella nostra quotidianità, cosa ci resterà di questa esperienza quando tutto sarà finito?***

Apprezzeremo di più quello che prima davamo per scontato: la libertà di uscire e di andare dove si vuole, per esempio. E rimarrà il senso di comunità, finora troppo spesso dimenticato. Oggi sembra di vivere un *contrappasso* di un girone post-moderno dell'inferno dantesco (Guitarrini). Il nostro peccato è stato quello di pensare che tramite smartphone e social si potessero surrogare le relazioni.



L'epidemia ci ha condannato ad utilizzare solamente questi strumenti per rimanere in contatto con qualcuno che magari abita a soli 200 metri da noi. **Oggi ci manca un abbraccio, un bacio, una stretta di mano. Un caffè o una birra con gli amici.**

Per ricreare un senso di comunità al centro ci deve essere la riscoperta delle relazioni interpersonali.



Quello che ci ha allontanato è per esempio la comunicazione in rete per cui uno può avere anche più di mille amici sui social e poi la domenica non sa con chi uscire. **L'amicizia è un legame faticoso**, non basta un klik, fatto di dialogo, contatto, condivisione di momenti e spazi comuni.

In ogni situazione bisogna trovare il lato positivo e allora, in questo caso c'è anche il fatto di riunirsi nel nostro "nido", apprezzandolo di nuovo. La casa, fino a pochi giorni fa, veniva infatti vissuta solo come il luogo dove tornare la sera, dopo il lavoro, per mangiare, guardare la tv e poi andarsene a letto. **Ora la propria dimora non è più semplicemente un "dormitorio" diventa un luogo da condividere davvero con le**

**persone che abbiamo scelto ma delle quali spesso ci dimentichiamo, rivolgendo un saluto di sfuggita tra un impegno e un altro, tra un appuntamento e una cena, tra un ritardo e un anticipo.**



Stare a casa, non vuol dire fermarsi.

**Ma come si fa ad andare avanti stando immobili?** Cambiando prospettiva. Muovendoci anche da fermi, con la mente, con l'immaginazione, con la creatività. Il movimento è ciò che ci rende vivi, e noi dobbiamo imparare a vivere anche così, cercando di creare nuovi equilibri. Scoprire quanto può essere potente un movimento se fatto con il pensiero. **Forse da questo, impareremo a creare molto di più di quanto abbiamo saputo fare fino ad ora, correndo troppo.**





STUDIO DIETISTICO  
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

**DOTT.SSA BENEDETTA GIRARDI**  
Psicologa e Psicoterapeuta psicoanalitica

Brillantemente laureata in Psicologia e iscritta all'albo degli Psicologi del veneto dal 2002. Ha conseguito il Dipoloma di specializzazione in Psicoterapia psicoanalitica presso S.I.P.P. Roma. Attualmente presta consulenza libero-professionale ed è responsabile di un centro di inserimento lavorativo e sociale per pazienti psichiatrici.



Collabora con lo Studio Dietistico Pavan occupandosi di attività di consulenza individuale all'interno dello studio e conduce progetti di gruppo rivolti a genitori e ragazzi che soffrono di Disturbi del Comportamento Alimentare.

Nel 2012 ha condotto in collaborazione con la Dr.ssa Pavan un corso di formazione gratuito per le scuole composto da tre serate dal tema "Disturbi del comportamento Alimentare: come riconoscere i primi campanelli d'allarme"

**Per informazioni**  
**Studio Dietistico Pavan**  
**Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE**  
**tel 0421 331981 fax 0421 456889**  
**[www.studiodietisticopavan.it](http://www.studiodietisticopavan.it)**