

## Le difficoltà generate dalla depressione da pandemia

**Pubblicato:** Mercoledì 24 Febbraio 2021



Siamo rimasti segnati, chissà per quanto ancora lo rimarremo: se abbiamo perso una persona a noi cara a causa del virus lo sappiamo benissimo, ma anche se così non fosse, potremmo aver perso qualcuno per motivi differenti (o solo correlati) senza poterla seguire in modo adeguato a causa del periodo che stiamo vivendo, oppure abbiamo avuto un genitore in una casa di riposo che stava male senza di noi, la nostra cura, il nostro affetto. Ma, anche quando così non fosse, anche se tutti i nostri cari stanno bene e noi stessi godiamo di ottima salute, qualcosa si è spostato. Pensandoci, è il mondo che si è spostato: l'insieme di ciò che ci rendeva umani, gli scambi tra persone, la fiducia che riponevamo -senza nemmeno rendercene conto- negli altri, nel fatto che non fossero al mondo per farci stare male. Non in automatico, almeno.?

### Lasciamoci ispirare

Abbiamo tutti adottato qualche strategia per cercare di vivere meglio gli eventi, tra queste il cinismo. Nasconderci dietro questa pantomima, però, potrebbe farci sentire forti mentre dentro qualcosa si spezza: un conto è non voler fare qualcosa, altro paio di maniche è non poterla fare ed essere consapevoli che non dipenda dalla nostra volontà. La scelta è ciò che ci rende umani, tra le altre cose. E se è vero che qualcuno ha detto “Il cinismo è illuminazione”, dobbiamo anche tener conto che ci sono altre citazioni che potrebbero meglio servirci e sostenerci in questo processo di recupero: su [Frasipedia](#) siamo convinti si possa trovare di meglio. Teniamo anche conto di una cosa, a proposito di citazioni: potrebbero avere un effetto decisamente calmante non solo per noi, ma anche per tutti coloro che vi entrassero in contatto, a fronte di una nostra condivisione. Potremmo decidere di stare meglio e di far

stare meglio anche qualcuno a noi vicino. La citazioni ci ispirano, dopotutto.??Ma ora cerchiamo di capire quali strumenti possiamo avere a disposizione per cavarcela in un momento come questo: nelle prossime righe, avremo una piccola ma importante risposta a questo interrogativo, che forse ci assilla da un anno.?

## **Come ricostruirci oltre le fragilità**

Sappiamo che non vi stiamo dando un'idea originale, ma è quella più sensata in un momento del genere: affidarci a qualcuno che abbia gli strumenti per sostenerci, donarci uno spazio tutelato, ricostruire la nostra sicurezza anche oltre a quello spazio e sostenerci durante la nostra [depressione da pandemia](#). Sì, parliamo di un percorso di psicoterapia. ??Ci sono moltissimi professionisti, ormai lo sappiamo tutti, e probabilmente pensiamo che potremmo non permetterci delle sedute, dato che il periodo è davvero molto difficile per molti, anche a livello economico. Sappiate però che il Sistema Sanitario Nazionale ha delle convenzioni con molti medici di questo ramo, che potrebbero davvero fare al caso nostro. ??Insomma, dobbiamo fare affidamento su di noi e sugli altri, come ai vecchi tempi: nessuno si salva da solo, questo periodo ci mette addosso problemi e pensieri che ci accomunano a molte altre persone. Partendo da questa consapevolezza, non dobbiamo fare altro che essere un po' indulgenti con noi stessi, coccolarci e darci degli strumenti per uscirne.

[divisionebusiness](#)

[divisionebusiness@varesenews.it](mailto:divisionebusiness@varesenews.it)