VareseNews

Tra lockdown e riapertura non si ferma la ricerca del benessere

Pubblicato: Venerdì 12 Giugno 2020

Gli ultimi mesi hanno portato nella vita di tutti noi una serie di novità inaspettate. La chiusura delle scuole, il lockdown, l'uso delle mascherine sono solo alcune delle novità esperite in questo evento traumatico per l'intera collettività. **L'associazione Essere Esseri Umani** ha fatto il possibile per adattarsi al cambiamento e pur vedendosi costretta ad alterare il fitto programma di incontri previsto per la prima parte del 2020 ha cercato di mettere in campo tutte le sue energie in un contesto radicalmente modificato.

Il tema della resilienza ha accompagnato la prima parte di questo percorso attraverso la tempesta, tramite l'immagine evocativa e potente del risalire su una barca rovesciata. L'associazione lavora da sempre sul tema del trauma e sull'importanza di curare le ferite invisibili, ma comunque condizionanti per la nostra vita, che l'impatto traumatico spesso lascia sia nella nostra mente che nel nostro corpo. Poiché il primo passo è sicuramente prendere consapevolezza delle proprie emozioni, l'associazione ha cercato di supportare quei medici e infermieri che si trovavano in prima fila nella gestione dell'emergenza tramite dei video istruttivi dedicati a queste professioni e offerti gratuitamente agli interessati. Ma l'attività dell'associazione non si è limitata a questo: i webinar, gli approfondimenti e la newsletter proposti dall'associazione hanno accompagnato e continueranno ad accompagnare le persone che decidono di avvicinarsi alle attività psicoeducative e di benessere integrato (mente e corpo) proposte dall'associazione.

Con l'allentamento delle misure restrittive non è venuta meno l'attenzione per il ritrovamento di un benessere individuale e collettivo che non è figlio di un percorso facile o da dare per scontato. Da questa considerazione parte il suggerimento, contenuto nell'ultima newsletter, di un percorso di narrazione che permetta non solo di creare memoria e trasmettere significati ma anche di "dare forma al disordine delle esperienze". La narrazione, unita all'ascolto delle narrazioni degli altri, può aiutare proprio quel processo di trasformazione di esperienze negative come la quarantena e la malattia, nostra o dei nostri cari, in un fattore di resilienza. Proprio per continuare questo discorso, iniziato con gli incontri virtuali per genitori e insegnanti del Cts di Varese, e per fornire strumenti utili alla gestione dell'emergenza nei bambini e negli adolescenti, troppo spesso dimenticati dalle istituzioni in questi mesi, l'associazione propone una serie di incontri dedicati a genitori e bambini, finalmente **DAL VIVO**, pensati per dare ai partecipanti uno spazio sicuro nel quale raccontarsi, nella tranquillità del giardino dell'associazione, in tutta sicurezza. Il titolo del ciclo di incontri è "Ritroviamoci sotto le stelle" e gli appuntamenti, divisi per fascia d'età, saranno gratuiti per tutti gli associati (il costo dell'associazione è di 20 euro e permetterà di accedere a tutti gli eventi proposti fino a tutta la stagione 2020/21, le informazioni per associarsi sono disponibili qui).

Oltre a tutte queste iniziative **la psicologa e psicoterapeuta Marta Zighetti ha continuato in questi mesi a portare avanti, per conto dell'associazione, i servizi di psicoterapia sospesa** offerti gratuitamente alle persone bisognose di assistenza e di psicoterapia, ma impossibilitate ad accedervi autonomamente a causa di ristrettezze economiche. La malattia, l'isolamento, la perdita dei propri cari avvenuta in tanti casi in modo repentino e senza la possibilità di un congedo coi familiari, sono fattori che hanno generato una serie di traumi che le persone difficilmente potranno rielaborare senza uno specifico percorso di cura. **La terapia sospesa è uno strumento che deriva il suo nome dalla tradizione del caffè sospeso**, il processo di erogazione del servizio è basato su una lista d'attesa che tiene in conto molteplici fattori, dall'urgenza alla gravità all'ISEE di chi ne fa domanda , ed è sostenuto interamente grazie al tesseramento dei soci e alle donazioni di privati e aziende. Mai come in questo periodo, con la crisi economica che si assomma ai traumi subiti da molti di noi, uno strumento come la terapia sospesa può aiutare ad alleviare il dolore di tante persone che non avrebbero altrimenti modo di accedervi e innescare il processo di resilienza di cui abbiamo bisogno come individui e come società.

Tutte le informazioni sull'associazione Essere Esseri Umani possono essere reperite tramite il sito del Centro, sulle pagine dedicate.

di VareseNews Business – marketing@varesenews.it