



## Coronavirus Il fronte bergamasco

Nuovo servizio

*Restate a casa, Cisano porta i pasti ai cittadini over 65*

Parte a Cisano, nell'ambito della lotta per l'emergenza epidemia, la consegna dei pasti a domicilio per anziani over 65 e persone non autosufficienti. A metterla in campo la collaborazione tra l'amministrazione comunale, il Punto Ristorazione, che gestisce il servi-

zio mensa delle scuole, e i volontari della protezione civile. Quanti desiderano il servizio (primo, secondo, frutta, pane e bottiglietta d'acqua, al costo di 5 euro), dovranno contattare i Servizi sociali, tel. 035/4387811, dalle 9 alle 13. Il servizio partirà il 6 aprile.

# «È un tempo sospeso curiamo le relazioni»

**Emozioni.** Palazzo (Conventino): occasione per riscoprire chi abbiamo vicino  
«La casa spazio di riprogettazione. Bambini da proteggere assicurandoli»

LUCIA FERRAJOLI

Fragili, esposti, travolti da un nemico invisibile. Il coronavirus ci ha catapultati da un giorno all'altro in un film apocalittico a fare i conti con la paura del contagio, il distanziamento sociale, il dolore dei lutti e una chiusura forzata che ci costringe a fare i conti con noi stessi. Ne abbiamo parlato con Salvatore Palazzo, coordinatore scientifico della Scuola di psicoterapia sistemico-dialogica del Conventino.

**Dottor Palazzo, l'isolamento forzato di queste settimane che conseguenze può avere sulla psiche?**

«Il nostro cervello ha una capacità di adattamento dimostrata fin dagli albori della storia dell'umanità. Certo, questa situazione può acuire il malessere interiore dove già sono presenti elementi patologici, per esempio nel caso di sindromi depressive o ipocondria. Sarei molto cauto, però, a parlare di traumi. Il trauma è di chi è finito in rianimazione o ha subito un lutto: queste persone hanno bisogno di un sostegno psicologico».

**E come la mettiamo con la paura?**

«È importante riconoscere la paura come emozione forte che inizialmente non accetta ragionamenti, ma che attraverso i dati oggettivi sul fenomeno costruisce un equilibrio. Ricordando che non è utile avere continue informazioni sull'emergenza sanitaria; i filmati e le notizie aumentano ansia e paure, soprattutto dove ci sono



La vita a casa costringe a ripensare tempi, spazi e attività della quotidianità domestica ANSA

i bambini. Bastano due telegiornali per mantenersi aggiornati. I dati devono sempre provenire dagli scienziati, dai medici, dagli esperti. Questo allenamento può essere utile: attenersi ai fatti, al solo pericolo oggettivo».

**In Cina sembra che dopo settimane di reclusione casalinga ora siano in aumento separazioni e divorzi. La convivenza forzata può acuire i malesseri familiari o le difficoltà di coppia?**

«Dalle e-mail che mi mandano i pazienti, paradossalmente emerge il contrario: in questa situazione eccezionale le coppie stanno riscoprendo il loro legame, soprattutto dove ci sono figli. Ci sarà tempo per fare dei bilanci, ma quest'esperienza è un'occasione per riflettere sul valore degli affetti e delle relazioni. E in effetti sappiamo che i legami sono un elemento protettivo, che chi è in coppia ha una migliore qualità di vita rispetto ai single. Questo tempo

sospeso che stiamo vivendo è un'occasione per riscoprire chi abbiamo vicino, per prenderci cura delle relazioni. Cerchiamo sicurezza per superare lo choc, la paura: chi può darcela più della persona che ci sta accanto? Per coltivare la rete delle amicizie, poi, la tecnologia ci dà ossigeno: possiamo usare Internet, i social network».

**Essere costretti in casa non rischia di farci diventare claustrofobici? Quest'esperienza ci costringe**

ad avere uno sguardo diverso sulla quotidianità, ci obbliga a mettere nuovi occhiali per leggere la realtà. Su questo credo non ci siano dubbi. Bisogna trasformare la casa da luogo claustrofobico a spazio di riprogettazione, di riflessione, dove sperimentare modi diversi di essere coniuge, genitore. Siamo a casa, ma la vita continua. Lo spazio mentale è attivato con il lavoro da remoto o con tante semplici azioni che possono trovare significati inaspettati: giocare con i figli, cucinare, avere cura del corpo, leggere, praticare esercizi, diventano progetto di una nuova organizzazione familiare. Vero è che le persone sono abituate a raggiungere i propri obiettivi velocemente, con un clic, invece bisogna educare il desiderio. Questa possibilità di avere tempi diversi rispetto al solito è molto utile dal punto di vista psicologico, permette di sedare l'ansia, diluirla. Vivere l'attesa e la speranza apre all'immaginario proiettandoci verso altri orizzonti. Pensare al futuro apre scenari in cui potremmo continuare ad essere protagonisti».

**Nei bambini questa emergenza lascerà un segno?**

«Proteggere i bambini è il compito a cui sono chiamati i genitori: vanno rassicurati, si aspettano uno sguardo sicuro, un sorriso, la certezza che è tutto sotto controllo. È fondamentale mantenere la routine, coinvolgerli nelle attività, seguire i compiti e soprattutto inventare giochi creativi. Vero è che sono ancora le donne a pagare la fatica di questa situazione: sono loro che, come equilibriste, cercano di tenere insieme il tutto».

**Come cambierà la vita quando sarà finita l'emergenza?**

«La mia speranza è che ci sia la spinta per una rinascita delle coscienze, che donne e uomini possano essere più consapevoli di essere legati da un destino comune. Se questo avverrà il coronavirus avrà lasciato tanto dolore, ma anche un seme per una rinascita».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## «La mia vita in città ferme prima in Cina e adesso qui»

La testimonianza

Mattia Gusmini, diciassette anni compiuti da poco, è rientrato dalla Cina assediata dal coronavirus pochi giorni prima che l'epidemia scoppiasse anche in Italia.

Sono sempre stati molti i giovani bergamaschi sparsi in mezzo mondo per studiare. Mattia, che frequenta l'Istituto Oberdan di Treviglio, ha scelto di volare da Calvenzano fino in Cina «per imparare la lingua e conoscere da vicino un paese che mi affascina». La provincia della Cina settentrionale nella quale ha vissuto, pur essendo distante dal Hubei dove si è sviluppato il primo focolaio, ha subito forti restrizioni che hanno complicato la vita degli studenti, alloggiati presso le famiglie ospitanti durante il Capodanno cinese.

«Verso la metà di gennaio - racconta - siamo stati informati che c'era una strana influenza. Ci è stata richiesta attenzione, ma niente di allarmante. Sono rientrato da Pechino nello Heilongjiang, dove abitavo, su un treno stracolmo di persone che tornavano in famiglia per il Capodanno. In quei giorni il Governo ha suggerito di restare nelle case, suggerimento che è diventato obbligo in tempo brevissimo. La città di Wuhan, dove ci si sono stati i primi casi, è stata subito isolata e quando si sono verificate le prime morti è scattata l'emergenza in tutta la Cina. Le persone non potevano uscire di casa, i negozi, eccetto alimentari e farmacie, erano chiusi, i taxi e il trasporto pubblico sospeso, le attività ridotte all'indispensabile».

Mattia è rientrato il 7 febbraio a casa, dove è rimasto in isolamento volontario per 14 giorni. Poi, quando avrebbe potuto riprendere una vita normale, tutto è cambiato. Si è scoperto il paziente 1, l'Italia ha visto in pochi giorni dilagare l'epidemia e sono arrivate le misure per limitare socialità e contagi. «Per quel che ho visto - dice Mattia - all'inizio le precauzioni sono state prese "alla leggera". In Cina si è presentata una malattia sconosciuta, che non si sapeva come affrontare. Quindi le prime misure sono state gradualmente verificate i primi contagi in Italia, il coronavirus era ormai noto ed era chiaro che si vince con l'isolamento».

«In quei giorni in cui tutto era fermo - ricorda Mattia -, ero disorientato, ma la mia famiglia cinese mi è stata molto vicina. L'isolamento in Italia non mi pare così drammatico: l'unico modo che abbiamo per debellare il virus è eliminare i contagi. In Cina sono quasi a zero».

Cristina Signorelli

# «L'ansia è normale» La psicologa al telefono

Nembro

Colloqui di 30 minuti gratis.  
«Tanti hanno perso un parente. Aiuta molto coltivare il positivo che ancora c'è»

Il suo studio da psicologa Samira Airoidi ce l'ha a Redona, a Bergamo, ma da settimana lavora solo grazie a videochiamate, videochat, ogni mattina gratis. Lo sportello telefoni-

co di ascolto e sostegno gratuito «Un filo diretto psicologico da Nembro, per Nembro» ha già raccolto parecchie richieste, a conferma dell'intuizione di Airoidi e del Comune dove abita: «Lo sportello vuole rispondere intercettando un doppio binario di bisogni - spiega la psicologa, 40 anni -: chi sta perdendo persone care senza nemmeno la possibilità di stare loro vicino e di celebrare l'addio. E poi chi av-

verte questa angoscia, sente le ambulanze passare a ogni ora e magari non riesce a contenere l'ansia. La preoccupazione che mi viene confidata è spesso questa: ma sono io che esagero? Rispondo che è normalissimo. Poi certo, per chi sta gestendo un lutto, 30 minuti di colloquio sono un po' pochi», ma possono costituire un primo aiuto, la consolazione di essere ascoltati. A chiedere un colloquio con la

psicologa sono adulti, anche alcuni anziani, «che confidano di avere un'ansia mai sentita prima, che spaventa ulteriormente perché è nuova. Allora si lavora a

normalizzare questa emozione - spiega Airoidi -, riconoscere che è nuova ed eccezionale perché la situazione è nuova ed eccezionale. L'altra parte che alimenta questo senso di colpa è il fatto di sentirsi così anche se magari non si ha perso nessuno. Si cerca di riconoscere che la fatica di ognuno è vera e giusta indipendentemente dal perdere o meno qualcuno». Utile capire

quali sono le risorse che si possono attivare: «Ho parlato con due nonni che non riescono a vedere i nipotini - prosegue Airoidi - mi hanno mostrato a video le loro foto. Bisogna scegliere cose belle, parlare di altro. E coltivare le proprie passioni, il positivo che ancora c'è».

Per poter accedere ai colloqui gratuiti, di 30 minuti l'uno, dal lunedì al giovedì dalle 9 alle 12, i cittadini di Nembro possono inviare un messaggio sms o whatsapp scritto al numero 347.9759249 chiedendo un appuntamento.

M. Tode.



Samira Airoidi