

# LABORATORIO DI SCRITTURA “NARRARSI AL TEMPO DEL COVID-19”

## LINEE GUIDA E RISULTATI DEL PROGETTO PILOTA



# IL PARTENARIATO

**KŪRYBINĖS ATEITIES IDĖJOS,**  
LITHUANIA - Coordinatore del Progetto



**ASOCIATIA DEMETRIUS,**  
ROMANIA



**KINONIKES SINETERISTIKES**  
**DRASTIRIOTITES EFPATHON OMADON,**  
GRECIA



**ANZIANI E NON SOLO SOCIETA'**  
**COOPERATIVA SOCIALE,**  
ITALIA



*Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti che riflettono solo il punto di vista degli autori, e l'Agenzia Nazionale e la Commissione non possono essere ritenute responsabili per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.*

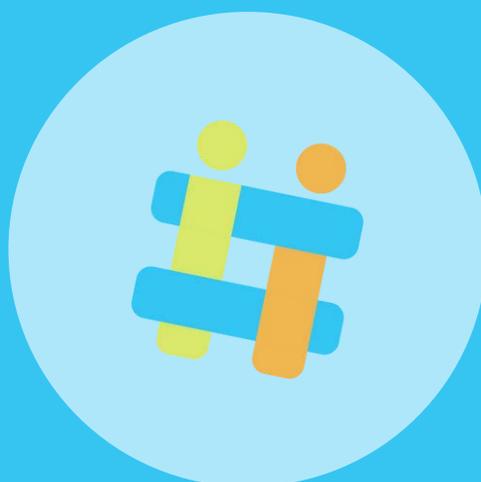


---

# **LINEE GUIDA E STRUTTURA DEL LABORATORIO DI SCRITTURA**

## **"NARRARSI AL TEMPO DEL COVID-19"**

---



L'obiettivo principale di questa fase del progetto #MeRest è quello di sviluppare e testare con i rappresentanti dei diversi gruppi target un laboratorio di scrittura creativa "**NARRARSI AL TEMPO DEL COVID-19**", in cui i partecipanti sono invitati a riflettere sui momenti che li hanno messi a dura prova nel periodo di emergenza sanitaria da COVID-19 e su come hanno risposto a queste sfide in modo resiliente, rielaborando la propria storia.

## OBIETTIVI

- Apprendere nuove abilità di espressione creativa;
- Favorire un clima sicuro e di fiducia;
- Accrescere la consapevolezza delle proprie esperienze di difficoltà nel periodo di COVID-19;
- Riflettere sulle risposte messe in atto per affrontare queste sfide;
- Identificare le abilità che sono state messe in campo per fronteggiare le difficoltà.

## RISULTATI DI APPRENDIMENTO

- autostima;
- fiducia in se stessi;
- locus of control interno; la capacità di reagire agli eventi stressanti e di andare avanti.

## MATERIALI

Fogli bianchi, penne, pennarelli, cartelloni (o altri materiali su cui scrivere), post-it.  
Se viene svolto online: PC, smartphone, tablet, Zoom (o altra piattaforma web), ecc.

## DESTINATARI

Sono stati individuati come gruppi più vulnerabili e maggiormente colpiti dall'emergenza sanitaria da Covid-19:

- Anziani (età 65 o più anni)
- Persone con disabilità
- Persone con problemi di salute mentale
- Professionisti dell'assistenza sanitaria
- Rifugiati e richiedenti protezione internazionale
- Caregiver familiari

## FORMATORI

Principalmente sono stati identificati i seguenti profili per la realizzazione:

- I facilitatori daranno un contributo al laboratorio in termini di trasferimento di competenze di base di scrittura creativa.
- I professionisti psico-educativi aiuteranno i partecipanti a creare connessioni tra le loro esperienze e le abilità legate alla resilienza.

## DURATA

60 - 180 minuti

# INTRODUZIONE ALLE ATTIVITA'

10 MINUTI

- I formatori si presentano e introducono i partecipanti al workshop (obiettivi, aspetti pratici, importanza di condividere questa esperienza con gli altri partecipanti in un clima di rispetto e di ascolto reciproco);
- Presentazione dei partecipanti;
- Attività rompighiaccio per aiutare i partecipanti a sentirsi a proprio agio e iniziare a conoscersi.

**Nota:** l'attività introduttiva può essere adattata a diversi contesti e l'attività rompighiaccio può essere scelta liberamente.

Questa prima fase mira a presentare le attività e ad aiutare i partecipanti e i facilitatori a conoscersi, per favorire un clima positivo e motivare la partecipazione.

## ATTIVITA' PRINCIPALI

### ATTIVITA' 1 – CONDIVISIONE DI MOTIVAZIONI, ASPETTATIVE E PAURE RIGUARDO AL WORKSHOP

5 MINUTI

Il facilitatore chiede ai partecipanti quali sono le loro motivazioni, aspettative e paure riguardo al workshop.

*Cosa vi aspettate di fare? Di cosa pensate che parleremo? Come vorreste farlo?*

Il facilitatore segna le risposte e può servirsi di post-it.



## ATTIVITA' 2 – RACCONTAMI LA TUA STORIA

30-90 MINUTI

I formatori fanno una breve introduzione sulle sfide legate all'emergenza sanitaria da COVID 19 e pongono alcune domande ai partecipanti:

*Come avete vissuto in questo periodo?*

*Come vi siete sentiti?*

*Cosa avete fatto?*

*Quali difficoltà e risorse avete trovato per affrontare le difficoltà?*

*Quali sono state, secondo voi, le conseguenze economiche e sociali del periodo Covid-19?*

*Chi sono state le persone più colpite dalla pandemia?*

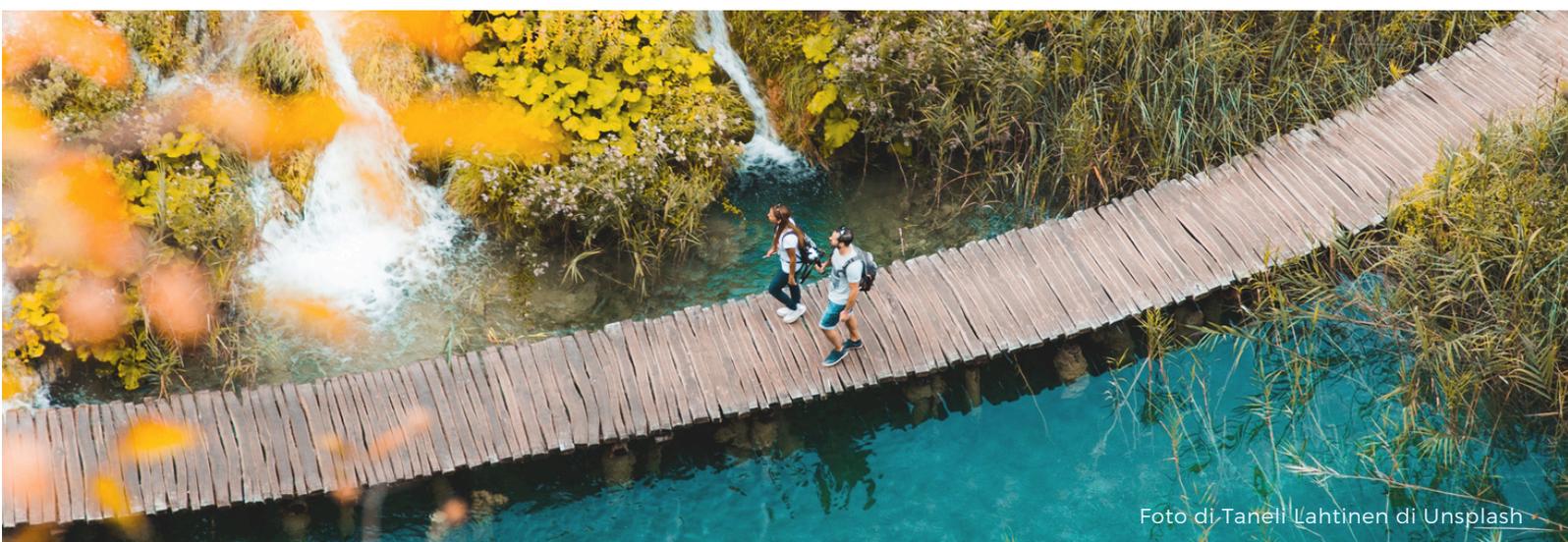
*Quali sono state le risposte di solidarietà e le iniziative di sostegno che avete avuto modo di notare o alle quali avete partecipato?*

I facilitatori offrono ai partecipanti un metodo creativo per esprimersi e raccontare la propria storia (arteterapia, collage, teatro, scrittura creativa, ecc.).

I partecipanti possono scrivere le loro storie da soli. Dopo aver spiegato come scrivere un racconto in modo semplice e accessibile, si possono proporre alcuni esercizi di scrittura per superare il blocco iniziale dei partecipanti e incoraggiare la narrazione di un'emozione.

Si possono proporre momenti di condivisione e discussione di gruppo, per stimolare il coinvolgimento dei partecipanti, favorire la condivisioni di ricordi e la rielaborazione di momenti vissuti durante il periodo della pandemia. I facilitatori possono poi invitare i partecipanti a scegliere un episodio che possa essere il tema centrale del loro racconto.

**Nota:** è possibile utilizzare metodi già noti, con cui si ha familiarità o basati sull'esperienza e formazione specifica, sul proprio contesto nazionale e locale, sulle esigenze dei partecipanti.



## ATTIVITÀ 3 - LE MIE ABILITÀ DI RESILIENZA

30 MINUTI

Questa attività mira a far riflettere e a far prendere coscienza ai partecipanti delle proprie esperienze e delle proprie capacità di resilienza.

Il formatore chiede ai partecipanti di presentare la loro storia (tramite la pittura, la scenografia, video, un testo scritto, ecc.) a partire dall'attività 1.

Metodi proposti: condivisione individuale, discussioni di gruppo.

I formatori supportano i partecipanti nell'esprimersi liberamente, nell'analizzare ciò che hanno deciso di inserire e tralasciare nei loro racconti e, infine, li aiutano a identificare le abilità che sono stati in grado di mettere in pratica per adattarsi alle difficoltà che hanno incontrato. I formatori aiuteranno i partecipanti a creare legami tra le esperienze vissute e le abilità di resilienza da loro messe in campo.

La narrazione stessa e le riflessioni su di essa facilitano la comprensione della propria storia e generano nuove conoscenze in termini di risposte creative alle crisi e di risoluzione dei problemi, favorendo una maggiore autostima.

**Nota:** i fattori specifici di implementazione dell'attività, come i tempi, i contenuti, i metodi e i materiali, possono essere adattati ad ogni contesto locale e nazionale.



# ATTIVITA' FINALE

5 MINUTI

## CONCLUSIONI, DOMANDE E FEEDBACK

I facilitatori ricordano ciò che è stato fatto durante la sessione e ciò che è emerso. Chiedono ai partecipanti se hanno domande e un feedback individuale sul laboratorio (può essere anche una singola parola).

## VALUTAZIONE

1. Quanto sei rimasto soddisfatto del workshop?

1    2    3    4    5

2. Quanto sei rimasto soddisfatto della conduzione del workshop e dell'ambiente creato?

1    2    3    4    5

3. Quanto sei stato soddisfatto delle attività del workshop?

1    2    3    4    5

4. Quale attività del workshop ti è piaciuta di più?

---

5. Perché?

---

6. C'è stata qualche attività del laboratorio che ti ha messo in difficoltà o che ti è piaciuta meno?

---

7. Se sì, puoi esplicitare?

---

8. Il workshop ti ha aiutato a elaborare la tua esperienza?

---

9. Il workshop ha contribuito a migliorare il tuo benessere?

---

10. Hai imparato nuove abilità per raccontare la tua storia? Se sì, quali?

---

11. La durata del workshop è stata adeguata alle tue esigenze?

---

12. Hai apprezzato e trovato utili i metodi proposti per raccontare la sua storia?

---

13. Consigliaresti la partecipazione al workshop ad altre persone?

Sì    No

14. Commenti generali

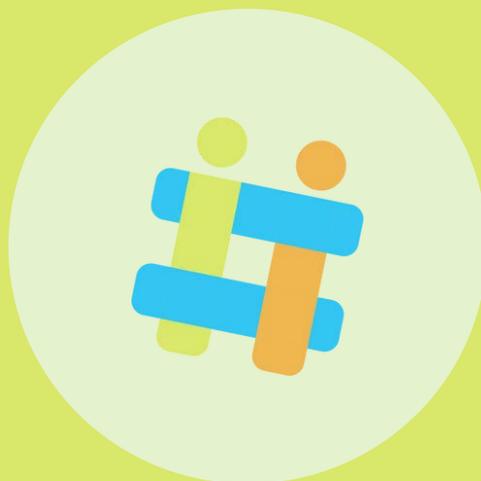
---

---

# STORIE DEI PARTECIPANTI DEL PROGETTO PILOTA

---

I nomi dei personaggi delle storie sono stati cambiati per garantire l'anonimato.



# NIJOLÈ

## ESPERIENZE E CONSEGUENZE DELLA MALATTIA



Nijolė (64 anni) è una donna pensionata che vive in una piccola casa vicino alla città e trascorre la maggior parte del suo tempo passeggiando nel parco, facendo la spesa e andando in chiesa. La figlia della donna vive nella stessa città, mentre il figlio vive in Norvegia con la sua famiglia.

Una sera di novembre 2020, la figlia di Nijolė andò a trovarla e si accorse che lei non si sentiva bene: era pallida, lamentava vertigini, mal di stomaco, nausea. La figlia quindi chiamò immediatamente l'ambulanza, che portò Nijolė in uno degli ospedali di Klaipėda. (Nijolė riferisce di non ricordare di essersi sentita veramente male, ma piuttosto di sentirsi "un po' strana").

Un paio d'ore dopo, la figlia fu avvertita dall'ospedale che Nijolė era stata operata di appendicite e che non era possibile visitarla, perché le era stato diagnosticato anche il virus COVID-19. Nijolė racconta come la figlia si trovò in forte difficoltà, soprattutto per non poter stare accanto alla madre in quel momento così complicato e consapevole che la presenza dei parenti poteva dare coraggio e forza alla madre. La stessa Nijolė riporta che nel periodo successivo all'intervento si sentiva "come in un sogno": "All'inizio non capivo nulla, ma quando i medici mi hanno detto cosa era successo, l'ansia e la paura sono aumentate sempre di più". Quando la figlia scoprì che non era possibile andare a trovare la madre, un senso di solitudine e di disperazione la travolse, insieme ad una forte preoccupazione per la diagnosi da coronavirus. Non sapeva come avrebbe influito sulla salute della madre e quando avrebbe potuto vederla. Era preoccupata di non sapere quanto sarebbe durata questa separazione.

Nijolė riporta che se all'inizio non avvertiva sintomi del coronavirus, successivamente sono comparsi cambiamenti della pressione sanguigna e tremori (sostiene che potrebbero essere stati legati anche all'ansia che stava vivendo). Una volta trascorso il periodo di isolamento del coronavirus, ha ricevuto sostegno psicologico e finalmente ha potuto rivedere la sua famiglia.



Foto di Alexander Andrews di Unsplash

## CAPACITÀ DI ADATTARSI ALLE DIFFICOLTÀ

---

### Capacità di utilizzare le tecnologie.

La donna aveva già frequentato dei corsi in biblioteca sull'uso delle tecnologie digitali, quindi non le è stato difficile videochiamare la sua famiglia e comunicare a distanza con loro.

All'inizio usava il telefono solo per le chiamate, poi ha iniziato ad utilizzarlo per guardare film e conferenze su Internet.

## DIFFICOLTÀ INCONTRATE

---

### Solitudine

Nonostante Nijolé vivesse da sola, prima della pandemia, aveva occasione di incontrare spesso altre persone, grazie alle visite della figlia e della sua famiglia (una volta alla settimana), ai giri per negozi e alla frequentazione della parrocchia. Quando è scoppiata la pandemia, ha perso tutto ed è stata sopraffatta dalla sensazione di solitudine.

### Incertezza

Alti livelli di ansia hanno favorito la sua incertezza verso il futuro. Questo è comprensibile, perché non era possibile controllare ciò che stava avvenendo in merito alla pandemia e quindi è stata costretta a seguire le indicazioni date.

## COMPETENZE LEGATE ALLA RESILIENZA

---

### L'aiuto di un professionista della salute mentale

A Nijolé è stato suggerito un percorso di supporto psicologico quando era in ospedale. Dopo i colloqui ha provato sollievo e maggior benessere, lo psicologo le ha insegnato tecniche di meditazione e tecniche per superare lo stress. Dopo aver lasciato l'ospedale, si è recata in un centro di salute mentale, dove le sono state date indicazioni per continuare il percorso di supporto psicologico. Grazie all'esperienza positiva della figlia, che si era avvalsa dell'aiuto di un terapeuta privato precedentemente alla pandemia, Nijolé non ha avuto paura di chiedere aiuto ad un professionista.

### Hobby

Se prima dell'inizio della pandemia Nijolé nel tempo libero andava in chiesa, al parco, alle riunioni degli anziani e al coro. Durante la pandemia, non ha potuto svolgere le attività di svago che desiderava, a causa delle restrizioni della quarantena. E' rimasta principalmente in giardino. Di conseguenza, la sua salute emotiva è peggiorata notevolmente. Incoraggiata da uno psicologo, la donna ha cercato di ritornare a vecchie attività che non svolgeva da tempo, come guardare la TV (evitando le notizie spaventose) o fare il punto croce e lavorare a maglia.

## COMMENTI DEI FACILITATORI

---

Cambiare il mondo e i suoi processi è difficile, quindi è importante imparare a vivere anche in un costante stato di incertezza. Gli ultimi anni hanno dimostrato come il mondo sia un sistema complesso e come non sia facile da capire e da prevedere, e che non tutto procede come ci si aspetta. La paura dell'incertezza emersa durante la pandemia ha costretto molti a provare sentimenti estremamente spiacevoli: paura, ansia, mancanza di controllo delle proprie emozioni a causa della tensione. Quando trascorriamo molto tempo in uno stato di ansia, questo si ripercuote inevitabilmente sulla nostra salute. Pertanto, la capacità di imparare a convivere con l'incertezza è diventata un'abilità molto rilevante.

Possiamo indicare un paio di raccomandazioni utili che hanno aiutato Nijolė a sopravvivere al periodo della pandemia:

Prendersi cura di sé (dedicare attenzione a se stessi). È importante prendersi cura di se stessi, prestare attenzione alla propria salute mentale e utilizzare un modo positivo di affrontare lo stress, come stare nella natura, fare attività fisica, ascoltare musica, praticare un hobby. È utile qualcosa che non vada a peggiorare lo stato di salute e che aiuti a riposare e a recuperare..

### Ottenere aiuto da professionisti della salute mentale.

Situazioni particolarmente stressanti possono influire negativamente sulla salute mentale, sulle relazioni interpersonali e sulla qualità generale della vita. Pertanto, quando necessario, come in particolari momenti di difficoltà, è importante non avere paura di ricorrere ai servizi di professionisti della salute mentale.

Naturalmente, risulta necessario e supportivo ricevere aiuto nel proprio ambiente, nella comunità, favorendo un maggior supporto nella vita quotidiana. Durante il periodo di emergenza sanitaria è stato evidente come il sostegno dei propri cari a volte possa essere indisponibile o insufficiente.

Per questo motivo, coloro che vivono lo stress e l'ansia causati dalla pandemia di coronavirus e altre situazioni di vita difficili possono rivolgersi agli Uffici di Sanità Pubblica o al proprio medico curante, per intraprendere un percorso di supporto psicologico. In Lituania per ricevere supporto psicologico gratuito non è necessaria una prescrizione medica speciale, ma è sufficiente chiamare al Servizio di Sanità Pubblica più vicino, registrarsi e presentarsi all'orario concordato o ricevere il servizio a distanza.



La storia si svolge a maggio 2020.

Genovaitè (67 anni) ha vissuto serenamente con il marito Tadas (68 anni) fino al periodo di emergenza sanitaria da Covid-19. I due coniugi, in pensione da diversi anni, praticavano sport e partecipavano attivamente alla vita del loro paese. Entrambi con alcuni problemi di salute, tra i quali delle malattie croniche, che tuttavia non avevano mai avuto un forte impatto sulle loro vite.

Nella primavera del 2020, anche loro seguirono le restrizioni dovute alla pandemia e si confinarono in casa. La coppia di anziani, temendo per la propria vita, si prese estrema cura di sé, limitando il più possibile i contatti con altre persone. Non videro neanche i propri figli che, vivendo all'estero, rimasero anche loro nelle proprie abitazioni.

Una mattina Genovaitè si svegliò dopo la colazione e vide che il marito non si sentiva bene. Lamentava debolezza e insufficienza cardiaca. La donna chiamò immediatamente un'ambulanza. Quando l'ambulanza arrivò, i soccorritori furono particolarmente attenti alle precauzioni, perché era l'inizio della pandemia. Gli misurarono la temperatura e ci volle un po' di tempo perché venne portato in ospedale e a Genovaitè non fu permesso di accompagnarlo. Un paio d'ore dopo la donna ricevette una telefonata dall'ospedale che diceva che suo marito era morto. L'uomo non aveva il virus COVID-19, secondo le conclusioni dei medici, ma era a morto a causa di un infarto.

La donna ha vissuto un vero e proprio incubo, si è sentita frustrata e arrabbiata con i medici che, a causa delle restrizioni della pandemia, secondo lei, non cercarono di rianimare l'uomo immediatamente. Fu sopraffatta dal lutto e dal dolore per la perdita della persona cara. Inoltre, non fu chiaro se era possibile la sepoltura. La lontananza e le restrizioni sanitarie impedirono anche ai figli di salutare il padre.

### CAPACITÀ DI ADATTARSI ALLE DIFFICOLTÀ

#### Senso del dovere

Sebbene la donna abbia vissuto momenti molto dolorosi, ha capito che la rabbia e la disperazione, per quello che era accaduto e che stava ancora accadendo, non l'avrebbero aiutata a sopravvivere. In primo luogo, la donna riferisce che ha trovato la forza di seppellire il marito e di continuare a sopravvivere per il bene dei figli, affinché la pandemia non si portasse via entrambi i loro genitori. Genovaitè dichiara: "Saper vivere significa saper morire, perché la morte fa parte della vita",

### Responsabilità ed esperienza

La donna aveva già subito una perdita nel corso della sua vita: aveva seppellito i genitori e la sorella. Pertanto, sapeva che dopo il periodo di tristezza (e disperazione) è molto importante cercare di tornare alle proprie attività. Anche se, a causa della pandemia, non ha potuto frequentare teatri, concerti e altri luoghi culturali, ha iniziato a farlo "online". Ha ripreso ad ascoltare musica e a guardare film.

Inoltre, ha sentito la responsabilità nei confronti del marito di proseguire le attività che svolgevano insieme e che le hanno permesso di continuare a vivere.

## **DIFFICOLTA' INCONTRATE**

---

### Solitudine

Genovaité si è sentita completamente sola. Prima, lei e il marito facevano tutto insieme, erano migliori amici e si sostenevano a vicenda. Rimasta improvvisamente sola, non riusciva a sopportare la sensazione di solitudine. Inoltre non aveva la possibilità di incontrare i propri figli, perché entrambi vivono all'estero,

### Fatica

La donna si sentiva completamente impotente anche solo per alzarsi dal letto. Era stanca, era sotto shock per la perdita, non aveva la forza fisica per organizzare un funerale o parlare con le autorità. Tutte le faccende domestiche e i lavori agricoli erano lasciati a lei sola. Prima facevano tutto insieme, ma ora tutte le responsabilità erano sulle sue spalle.

E sebbene provasse un grande senso di solitudine, non aveva più la forza di comunicare con i figli e i parenti per telefono (o tramite videochiamate).

## **COMPETENZE LEGATE ALLA RESILIENZA**

---

### Speranza

La donna ha ripensato a tutta la sua vita e al suo ambiente. Per molto tempo ha cercato qualcosa per cui valesse la pena continuare a lottare, recuperare le forze e riacquistare il senso della vita. La dolorosa perdita le ha fatto apprezzare il tempo che le rimaneva e le persone che la circondavano. La donna ha deciso che doveva fare di tutto per vedere i suoi figli e nipoti dopo la fine della pandemia.

Ha iniziato a comunicare di più con i suoi cari, tramite strumenti online e facendo qualcosa insieme, cucinando la cena, leggendo libri ai nipoti o condividendo foto, cose che evocavano ricordi piacevoli e davano speranza.

## COMMENTI DEI FACILITATORI

---

In media, un lutto dura fino a 2 anni, a volte anche di più. La letteratura psicologica afferma che un lutto sano dura fino a 1 anno. Durante questo periodo, una persona attraversa cinque fasi (non necessariamente secondo questo ordine): negazione, rabbia, contrattazione, depressione e riconciliazione.

Risulta sano e necessario attraversare queste fasi, ma non è salutare rimanere in una fase troppo a lungo. Anche la negazione, il non riconoscimento della perdita gioca un ruolo importante in questa catena, proteggendo l'anima dall'ansia, dalle sensazioni acute e dai colpi del destino. Il lutto può essere vario, ma non deve per forza durare e condizionare la vita di una persona. Il morto deve essere ricordato, ma deve permettere al vivo di riprendere in mano la sua vita.

Solitamente, le persone sopravvivono più facilmente a una perdita "naturale" e riconciliandosi con essa, questo risulta più difficile quando la perdita si verifica inaspettatamente, a causa di malattie, incidenti stradali e altri motivi improvvisi e inaspettati. E cosa provano o hanno provato le persone che hanno vissuto una perdita durante la pandemia? La pandemia e le relative restrizioni di quarantena hanno reso il lutto difficile. Durante questo periodo, le persone in lutto non hanno avuto la possibilità di salutare, vedere, toccare la persona cara, spesso non hanno potuto salutare il defunto per l'ultima volta, il che ha avuto un forte effetto psicologico.

Nel caso di Genovaité, è stato molto positivo che Genovaité si sia permessa di essere triste, che non abbia negato il suo dolore. Dopo aver subito una perdita, bisogna permettersi di piangere il proprio caro, di addolorarsi, di parlare della perdita e del dolore che si prova. Meno resistiamo alle emozioni di dolore e tristezza, più diventiamo emotivamente "permeabili", il che significa che i sentimenti accumulati vengono rilasciati e il lutto viene vissuto più velocemente e più facilmente. Spesso le persone che hanno subito una perdita e hanno attraversato un lutto sono in grado di guardare alla vita, a se stesse e all'ambiente circostante in modo diverso: di scegliere ciò che è significativo e ciò che non lo è, di cambiare il proprio modo di pensare, di apprezzare il tempo, di apprezzare le persone che le circondano.

# ANTANAS

## PERDITA DEL LAVORO



Nel 2020 Antanas aveva 65 anni e lavorava come tecnico automobilistico, in uno delle aziende della sua città.

La sua passione per le auto lo ha accompagnato per tutta la vita. Non aveva molto tempo libero, gli piaceva solo riparare le auto e passare le serate e i fine settimana con sua moglie, sua figlia e i suoi 3 nipoti.

Quando la pandemia arrivò in primavera, per la sua sicurezza, ad Antanas fu offerto il pensionamento come dipendente del gruppo a rischio (l'uomo era già in pensione, ma aveva deciso di continuare a lavorare).

Antanas stesso era molto spaventato dalla possibilità di essere contagiato dal virus Covid-19, quindi all'inizio pensò che sarebbe stato meglio rimanere a casa e prendersi un meritato riposo. Per le prime settimane, l'uomo trovò qualcosa da fare: sbrigò faccende domestiche da tempo dimenticate, riprese a guardare la TV e trascorse più tempo con la moglie.

L'uomo ha sognato per tutta la vita di viaggiare di più, dopo la pensione. Tuttavia, man mano che la pandemia si protraeva per settimane e mesi, l'uomo veniva sopraffatto sempre più da pensieri negativi, provando un senso di sconforto ed apatia. Pian piano trovò inutili e poco interessanti le attività che svolgeva e cominciò a bere molto più frequentemente, non era mai in astinenza, ma rimaneva moderato.

I conflitti con la moglie divennero più frequenti, perché la moglie non era d'accordo al suo frequente consumo di alcol. Antanas si sentiva non capito, solo e non apprezzato, quasi come se non fosse necessario per nessuno. Anche i tentativi di aiuto della figlia si tramutavano in conflitti. Antanas, che aveva lavorato per tutta la vita, improvvisamente senza lavoro, non sapeva come ritrovare un nuovo ruolo.

Col tempo, si è reso conto che questo modo di vivere non lo aiutava e ha iniziato a cercare altre attività, accettando l'aiuto della moglie e della figlia nella ricerca di un luogo in cui sentirsi utile. Ha iniziato a fare passeggiate più spesso, a fare esercizio a casa, a prendersi cura del giardino.



Foto di Kenny Eliason di Unsplash

## CAPACITÀ DI ADATTARSI ALLE DIFFICOLTÀ

---

### Capacità di ricostruire e riparare

Antanas era una persona molto dedita al lavoro. Gli è sempre piaciuto riparare non solo le auto, ma anche sistemare il suo appartamento, aiutare gli amici o i parenti nelle riparazioni di casa. Conosceva bene le complessità dell'edilizia e aveva acquisito una notevole conoscenza della meccanica e dei materiali da costruzione.

### Capacità di pianificazione

Quando l'uomo ha iniziato a sentire un vuoto emotivo, ha deciso di affrontarlo, e la creazione di un'agenda gli è stata d'aiuto. Era sempre stato abituato a pianificare le sue giornate perché il lavoro lo richiedeva. Dopo il pensionamento e l'arrivo della pandemia, avendo molto più tempo libero, senza più il bisogno di correre da nessuna parte, ha sentito che la mancanza di una programmazione del suo tempo lo infastidiva non poco. Ha ritrovato un senso quando è riuscito a impostare un chiaro piano delle sue giornate, stabilendo quando pulire la casa, fare attività fisica, occuparsi dei lavori di riparazione, confrontandosi con la moglie su dove poterla aiutare di più.

## DIFFICOLTA' INCONTRATE

---

### Un senso di mancanza di significato

I sentimenti negativi si sono intensificati perché Antanas è andato in pensione inaspettatamente e contro la sua volontà. Per gran parte della sua vita, Antanas si è sentito necessario solo grazie al suo lavoro. Si sentiva un lavoratore esperto e bravo. Dava sempre consigli e aiutava quando ne sentiva il bisogno.

### Mancanza di abilità di gestione dello stress

Antanas ha vissuto una vita tranquilla e sedentaria. Il lavoro era per lui anche un hobby, una fonte di sostentamento e il suo modo di rilassarsi. Pertanto, dopo aver perso il lavoro, ha iniziato ad alleviare con l'alcol le emozioni negative e lo stress che provava.

## COMPETENZE LEGATE ALLA RESILIENZA

---

### Sostegno e accettazione da parte della famiglia

Sebbene all'inizio l'uomo si sia chiuso in se stesso e si sia allontanato dalla moglie e da tutta la famiglia, col tempo ha accettato il loro supporto. Ha capito che poteva essere necessario e utile non solo per il suo lavoro, ma anche per molte altre sue caratteristiche. Ha iniziato a godersi il tempo libero con la moglie, scoprendo nuove attività, come passeggiate insieme.

### Dare un senso a se stessi

Antanas si è impegnato in nuove attività, come la costruzione della casetta da giardino o della serra che la moglie desiderava da tanto tempo. Tutti erano soddisfatti del suo lavoro e felici di vedere che il proprio caro si sentiva nuovamente importante e valorizzato.

## **COMMENTI DEI FACILITATORI**

---

L'invecchiamento comporta diversi cambiamenti nella vita, una tappa significativa è il pensionamento. Il modo in cui una persona anziana riesce ad adattarsi a questa nuova situazione di vita dipende da molti fattori: caratteristiche individuali, capacità di far fronte allo stress e capacità di adattamento, esperienze di vita precedenti, funzionamento fisico e mentale, ambiente. Pertanto, anche in circostanze di vita simili, alcuni anziani si adattano con successo, mentre altri incontrano maggiori difficoltà. Per alcune persone, il pensionamento può essere un evento della vita che può influire negativamente sul benessere psicologico di una persona, ossia causare stress, sentimenti di impotenza e inadeguatezza, delusione, tristezza, apatia, desiderio di isolamento, ansia per il futuro.

Quando una persona va in pensione, il suo programma quotidiano, i suoi obiettivi e il suo lavoro cambiano. Risulta perciò necessario riorganizzare le proprie attività e impegni, ma durante la pandemia quali tipi di attività potevano sostituire il lavoro? Quando non era possibile alcun contatto umano ed era necessario rimanere in casa?

Come nella situazione di Antanas, la famiglia e la rete di relazioni personali sono di grande aiuto. Infatti, le persone anziane si sentono più facilmente sole, abbandonate e con più difficoltà ad adattarsi ai cambiamenti della vita. I legami personali sono essenziali per la salute e il benessere dell'uomo. Le ricerche hanno dimostrato che relazioni forti contribuiscono a una vita più lunga, sana e felice. Al contrario, l'assenza di relazioni personali può comportare rischi per la salute.

Che cosa rappresenta la comunicazione per una persona? La risposta a questa domanda è semplice: le persone hanno bisogno di comunicare e relazionarsi per soddisfare i loro bisogni più importanti. È molto importante, come in ogni età, anche nella vecchiaia, sia necessario trovare il modo di soddisfare i propri bisogni, come ad esempio: il bisogno di non sentirsi soli, di essere al sicuro, di autoaffermarsi (cercando il proprio posto all'interno della comunità), il bisogno di autostima.

La maggior parte degli anziani è in grado di adattarsi con successo ai cambiamenti legati all'età. Gli anziani iniziano a cercare nuove opportunità per applicare le abilità e le competenze che già possiedono o per svilupparne di nuove. L'esempio di Antanas mostra perfettamente come sia possibile applicare le proprie capacità in nuove attività, per sentire un nuovo significato e successo.

# ALEKSEJUS

## PREOCCUPAZIONE PER LA GUERRA



La storia è accaduta a febbraio 2022.

Aleksej è un uomo di 67 anni con cittadinanza lituana. È nato in Ucraina e si è trasferito in Lituania all'età di 20 anni. Ora vive stabilmente in Lituania da 45 anni, ha completato gli studi e trovato lavoro come ingegnere. E trascorre la sua vita felicemente con la sua famiglia.

Nel 2022, in primavera, ricevette una telefonata dal fratello in Crimea. Il fratello lo chiamava da un seminterrato, e durante la telefonata, Aleksej lo sentì correre, respirare affannosamente, mentre le esplosioni risuonavano in sottofondo. Il fratello gli disse che non sapeva se sarebbe sopravvissuto.

Aleksej lo ascoltò, con le lacrime agli occhi, perché capì che potevano essere le sue ultime parole. Anche Aleksej aveva vissuto situazioni di guerra, che non avrebbe mai dimenticato e che sperava di non dover mai rivivere. Ma, nonostante ciò, non era preparato a questo nuovo conflitto. Prima della guerra, aveva sentito i parenti che vivevano ancora in Ucraina e tutti loro avevano capito che in breve tempo ci sarebbe stata una situazione difficile, ma non si immaginavano che sarebbe stata così terribile. Non si aspettavano che interi blocchi di case residenziali sarebbero stati distrutti, che scuole e ospedali sarebbero stati bombardati e che i civili sarebbero stati uccisi. Questo, ovviamente, è stato un vero shock.

Aleksej tentò di portare i propri cari fuori dalla zona di guerra, ma loro scelsero di rimanere in patria, trasferendosi in una zona più sicura. Ogni giorno Aleksej li contattava, suo fratello e la sua famiglia, e ogni giorno era preoccupato per loro.

Con l'avanzare della guerra, Aleksej provò un forte senso di inquietudine, tensione e insensatezza. La paura per la sicurezza e il futuro dei suoi cari è aumentata sempre più, rendendo per lui difficile continuare a vivere con fiducia nella sua solita quotidianità. L'uomo ha continuato a cercare modi per aiutare i suoi parenti e tutti i suoi compatrioti. Nei mesi successivi, ha deciso di recarsi dal medico perché la sua salute era peggiorata a causa dell'ansia e della grande preoccupazione.

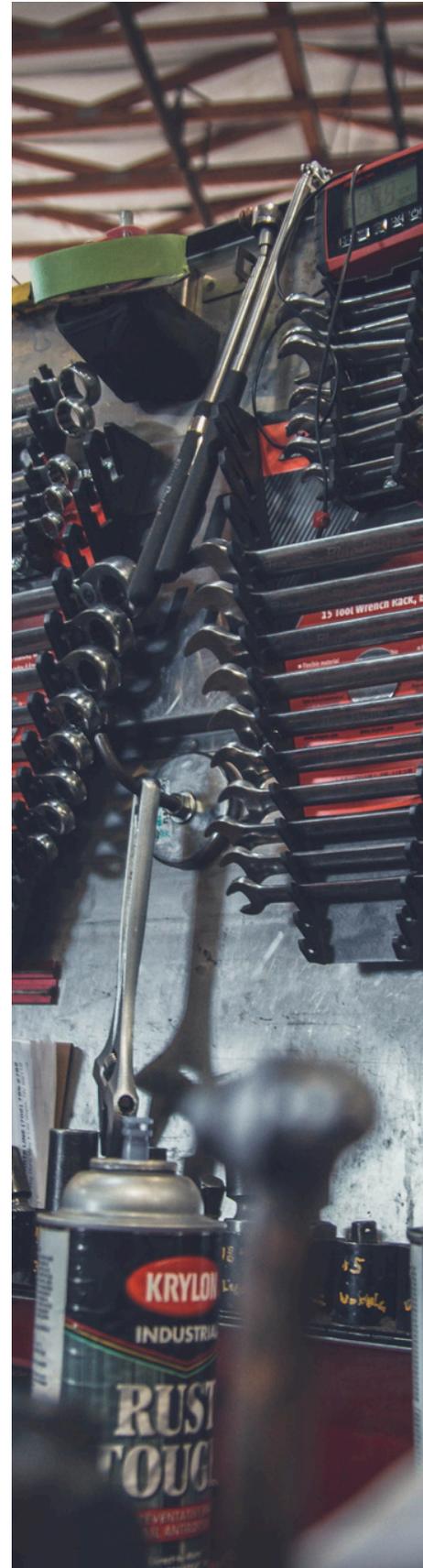


Foto di Kenny Eliason di Unsplash

## CAPACITÀ DI ADATTARSI ALLE DIFFICOLTÀ

---

### Una relazione di sostegno

La famiglia di Aleksej è composta dalla moglie e dai figli ormai grandi che vivevano nelle loro vicinanze. Tutti loro, quotidianamente si sostengono a vicenda, condividendo le proprie esperienze e preoccupazioni e cercando di aiutarsi il più possibile. Durante il periodo di crisi e sconforto per la guerra in Ucraina, le risorse personali di Aleksej non sono risultate sufficienti per affrontare una situazione così complessa e stressante; l'uomo è stato travolto da un senso di insicurezza e caos e il sostegno dei parenti, perciò, è stato fondamentale per affrontare quella circostanza così drammatica.

### Fiducia

Sopra a tutto, Aleksej cercò di non lasciarsi prendere dalla paura. L'uomo aveva creduto in Dio per tutta la vita e in quel momento la fede lo ha sostenuto. Si è rivolto a Dio nelle preghiere, chiedendo il sostegno ai suoi familiari e a coloro che stavano difendendo l'Ucraina, impegnandosi in modo devoto per la propria nazione. Ha pregato per ristabilire una pace giusta nella sua terra natia.

## DIFFICOLTA' INCONTRATE

---

### Ansia

Lo stress cronico caratterizzato da diverse crisi ha portato a sentimenti di frustrazione, desiderio di isolamento e impotenza. A causa dello stress, il sonno e l'alimentazione ne hanno risentito e i problemi cardiaci sono peggiorati. Aleksej non era più in grado di gestire le proprie emozioni, diventava irritabile, non riusciva a concentrarsi ed era costantemente tormentato da pensieri ansiosi.

### Insonnia

Aleksej non si era abituato alle cattive notizie e alle minacce, piuttosto, lo stress si stava accumulato, creando in lui una situazione persistente di ansia. È così che è comparso lo stress cronico, e a lungo andare, questo ha rappresentato un rischio per la sua salute mentale, contribuendo anche a sviluppare difficoltà nel prendere sonno, con frequenti episodi di insonnia.

## COMPETENZE LEGATE ALLA RESILIENZA

---

### L'aiuto di uno psicoterapeuta

In un primo momento, Aleksej si è persino arrabbiato quando la figlia gli ha suggerito di rivolgersi a un terapeuta. Pensava che cercare aiuto per l'insonnia quando la sua famiglia era in pericolo costante di vita sarebbe stato egoista e uno spreco di denaro. Ma alla fine, rendendosi conto che i suoi problemi stavano solo peggiorando e che avrebbero potuto causare problemi ancora più gravi, decise di fare un tentativo.

## Volontariato

Quando è iniziata la guerra, Aleksej ha subito pensato di abbandonare tutto e tornare in patria per aiutare i suoi familiari. Tuttavia, la sua famiglia non era d'accordo e le organizzazioni di aiuto del posto (in Ucraina) non accettarono Aleksej a causa della sua età e dei suoi problemi di salute. All'inizio l'uomo si arrabbiò e si sentì impotente. Tuttavia, in seguito, quando sono sorte sempre più organizzazioni che aiutavano dalla Lituania le vittime della guerra e sostenevano la popolazione ucraina, Aleksej ha sostenuto con impegno le loro attività, dedicandovi tutto il suo tempo libero.

## **COMMENTI DEI FACILITATORI**

---

Sia la pandemia di Covid-19 che la guerra in corso in Ucraina hanno avuto molteplici impatti sulle vite dei cittadini. Nel caso di Aleksej, la notizia scioccante dell'inizio della guerra e la successiva consapevolezza che le persone care stavano rischiando la vita, bombardate nelle loro stesse città, ha avuto un forte impatto sulla sua vita. È normalissimo e umano il desiderio di volersi prendere cura della propria sicurezza e di quella dei propri cari, e di cercare di portare il proprio contributo, anche in una situazione che sembra insormontabile.

Una persona può trovarsi in una situazione di crisi per un certo periodo di tempo, e successivamente si può sviluppare un adattamento alla realtà esistente o il perdurare di difficoltà. Il modo di reagire a una crisi dipende da tanti fattori: dall'età, dalla presenza o meno di disturbi mentali, dall'appartenenza a gruppi vulnerabili (come ad esempio, l'aver già vissuto un momento di forte crisi, o l'essere affetto da malattie gravi). Sicuramente, per le persone anziane è ancora più difficile adattarsi, le emozioni provate sono molteplici e caotiche, come la paura, l'ansia e la disperazione ed è più difficile trovare il giusto modo di accettarle, affrontarle e gestirle.

È normale provare emozioni forti in una situazione di crisi, le esperienze diventano meno vivide col tempo, ma lo psicologo consiglia di monitorare ciò che si prova ed ascoltarsi.

È positivo che Aleksej non abbia avuto paura di chiedere aiuto a un terapeuta e che sia riuscito a superare il suo iniziale senso di vergogna.

# JONAS

## SOLITUDINE DURANTE LA PANDEMIA



Jonas ha 67 anni ed è vedovo. In precedenza ha lavorato come insegnante di fisica per 40 anni.

Nell'ottobre 2021 si è ammalato del virus Covid-19. La malattia è iniziata alla fine di ottobre con un mal di gola. Dopo qualche giorno, i muscoli hanno iniziato a dolere, il sonno era sempre più disturbato - riusciva a dormire solo per poche ore - fino ad arrivare all'insonnia. Successivamente, è comparso un mal di testa incessante e anche gli occhi hanno cominciato a far male.

Ben presto l'uomo ha scoperto che un amico che aveva incontrato di recente si era ammalato di Coronavirus. Così ha effettuato un test COVID-19 e ha ricevuto la risposta il giorno successivo: era positivo al test. Il mal di testa è peggiorato e nessun farmaco è servito ad alleviare il dolore. L'insonnia costante, così come l'aumento della temperatura corporea, hanno stremato le sue forze. Mentre la sua salute peggiorava, dopo quattro giorni difficili, ha deciso di chiamare un'ambulanza. Quando arrivarono, gli consigliarono di bere più liquidi per ridurre il mal di testa. Non è servito: il mal di testa è peggiorato e l'uomo dopo poco è stato ricoverato in ospedale.

Jonas è stato felice che il virus non sia stata così forte da trasferirlo in terapia intensiva, o da aver bisogno di ventilare i polmoni. I dolori che lo tormentavano si siano attenuati con il riposo e iniezioni regolari di farmaci. Tuttavia, riferisce come il dolore alla testa paresse infinito, la debolezza del corpo lo sfinì tanto da non riuscire nemmeno a sollevare la gamba dal letto e l'insonnia fu un'esperienza difficile e tremenda.

Sopravvissuto al pericoloso virus, Jonas ha recentemente cercato di fare più movimento, almeno un paio di volte al giorno - per allenare il suo corpo indebolito e i polmoni affaticati. E' convinto che, con un lavoro costante, riuscirà a recuperare a poco a poco la salute di un tempo. Sebbene la sua salute stia effettivamente migliorando, si sente debole. Dice di avere paura di vivere normalmente, di vedere persone e di fare qualsiasi cosa, per questo evita di incontrare familiari e amici. Passa le giornate in solitudine e sente che la sua salute emotiva e psicologica sta peggiorando.



Foto di Yeshi Kangrang di Unsplash

## CAPACITÀ DI ADATTARSI ALLE DIFFICOLTÀ

---

### Attività fisica

Jonas è molto felice di aver praticato sempre attività fisica e camminare lo ha aiutato molto a guarire. Sebbene abbia iniziato con piccole percorsi a piedi, ora dice di percorrere diversi chilometri al giorno.

### Letture

Jonas è un ex insegnante, la letteratura, che lui ama, lo ha salvato in questo periodo difficile. Ha avuto la possibilità di leggere molti nuovi libri e rileggere testi letti in gioventù.

## DIFFICOLTA' INCONTRATE

---

### Solitudine

Jonas è vedovo da 8 anni, i suoi figli sono cresciuti e hanno le loro famiglie. Durante la pandemia, Jonas è sopravvissuto da solo. Dapprima a causa delle condizioni legate alle restrizioni, poi per la paura di essere contagiato di nuovamente. L'uomo si è così allontanato dai figli e dai nipoti.

### Non avere nulla da fare

Durante la pandemia di Coronavirus, quando tutti erano costretti a isolarsi, molte persone persero la possibilità di dedicarsi alle loro attività preferite. Jonas, come tutti gli altri, all'inizio ha dovuto osservare un distanziamento sociale, seguendo i divieti di visita ai parenti e amici. L'uomo perciò ha dovuto rinunciare alla sua attività più importante, ovvero l'incontro con i propri cari.

### Chiusura

La solitudine spesso porta con sé tristezza, disperazione e talvolta rabbia. Jonas ha iniziato ad accumulare tutto questo dentro di sé e a non dividerlo con nessuno, anche quando per lui era terribilmente difficile. È così che pian piano si è chiuso a riccio.

## COMPETENZE LEGATE ALLA RESILIENZA

---

### Chiamare la linea di assistenza per anziani

Jonas ha visto per caso in TV un annuncio su una linea telefonica per anziani. Si è imposto di chiamare e questo gesto gli ha dato l'opportunità di ridurre la sua solitudine e non rimanere completamente solo. Sorprendentemente, una chiamata alla settimana, ha creato un nuovo legame, con un interlocutore supportivo e amichevole, pronto ad ascoltare e condividere le sue difficoltà. Questi incontri telefonici, hanno dato a Jonas la speranza.

### Evitamento delle notizie negative

L'interazione con il consulente di linea per anziani, lo ha incoraggiato a prendere le distanze dal flusso di notizie negative perché si era accorto che lo stavano influenzando negativamente. Smettere di ascoltare quelle notizie angoscianti, gli ha permesso di ridurre l'ansia e ha ravvivato il desiderio di tornare alla vita precedente.

## **COMMENTI DEI FACILITATORI**

---

Le attività che si svolgono nel tempo libero influenzano la salute delle persone attraverso una complessa componente biologica, psicologica e sociale. Molti studi dimostrano come il tempo libero "attivo" riduca lo stress e i sintomi della depressione. Inoltre, le attività del tempo libero hanno una stretta connessione con le relazioni sociali, partecipando infatti ad attività insieme ad altre persone è possibile creare o rafforzare dei legami. In riferimento alla storia di John, è comprensibile che la sua salute stesse peggiorando in una situazione di isolamento ed interruzione dei contatti con familiari e amici.

La decisione di chiamare una linea telefonica per anziani non è facile per tutti: alcuni non si sentono di chiamare, pensando che nessuno sarà interessato a parlare con loro o sapere cosa stanno passando.

Una persona può trovarsi in compagnia di altre persone, ma sentirsi comunque incompresa, sola, senza nessuno con cui confrontarsi su argomenti che la preoccupano. La linea di assistenza per anziani è stata appositamente pensata per gli anziani che vivono in solitudine. Alcune persone, sanno come far fronte alla solitudine, e imparano a convivere. Ma se non si sa come affrontarla, la sensazione di solitudine inizia a pesare. Ad esempio, spesso le persone anziane non vogliono appesantire i più giovani, caricandoli di ulteriori preoccupazioni. A volte si pensa che chiamare troppo spesso, possa disturbare.

Durante la pandemia, molti anziani sono stati tormentati dall'incertezza su quando sarebbe terminata l'emergenza sanitaria, dall'ansia e dai dubbi sulla loro salute.

# DANA

## LA PERDITA DEL MARITO



Dana ha 70 anni. È una persona saggia, esperta, decisa e molto disponibile. Ha molti amici.

È andata in pensione dopo una vita burrascosa di 25 anni trascorsi come segretaria scolastica e altri 20 anni durante i quali ha lavorato all'estero come governante e cuoca presso alcune famiglie in Israele e in Germania.

Dana si è sposata due volte. Il suo primo matrimonio è durato 25 anni ed è stato piuttosto infelice. Ha 2 figlie e 5 nipoti. Quando ha deciso di divorziare, ha dovuto lasciare il Paese senza alcun bene e iniziare una nuova vita. È stato un periodo molto difficile per lei adattarsi a un nuovo stile di vita, a nuove lingue, a nuove culture, a nuove religioni e a lavorare sulla sua istruzione. Tuttavia, dopo un anno in Israele ha incontrato un uomo rumeno, Cornel, che ha sentito subito come se fosse la sua anima gemella e che sarebbe diventato il suo secondo marito. Hanno vissuto insieme per altri due anni in Israele, poi hanno dovuto trasferirsi in Germania, perché lui aveva trovato un lavoro migliore lì. Dana e Cornel condividevano molti interessi: la fede religiosa, il piacere di aiutare le persone, i libri, la musica, l'artigianato, la cucina e le feste con gli amici e i propri cari.

Hanno vissuto l'inizio della pandemia di Covid 19 in Israele, dove erano in visita ad alcuni vecchi amici. Riuscirono a prendere l'ultimo volo per Bucarest e poi per Iasi.

Successivamente, iniziò il periodo di isolamento. Non avevano paura del virus Covid 19 o della malattia di per sé, ma questo ha cambiato la loro routine quotidiana. Cornel era solito andare a fare la spesa al mattino e incontrare vicini, amici o conoscenti al mercato, al supermercato o nelle strade del quartiere. Quando tornava a casa, raccontava a Dana tutte le notizie e le storie di cui veniva a conoscenza. Dana cucinava e nel pomeriggio le famiglie delle figlie, gli amici o i vicini venivano a trovarli o a cenare con loro. La loro porta era sempre aperta ed erano persone molto accoglienti.

Le restrizioni di Covid 19 non permisero a Cornel di uscire di casa per più di due ore, altrimenti sarebbe stato multato. Dana doveva sempre chiamarlo per farlo tornare. Inoltre, non era più possibile ricevere visite, nemmeno dai familiari. La loro vita pian piano divenne triste e i loro progetti di viaggiare e visitare gli amici nel paese o all'estero svanirono. Guardare la televisione diventò molto spaventoso, per le notizie che circolavano e così rinunciarono quasi del tutto a guardarla. Iniziarono così a svolgere delle attività diverse: Dana iniziò a dipingere e Cornel a leggere libri religiosi.

Non avevano ancora paura della malattia, anche se alcuni vicini e conoscenti morivano o si ammalavano gravemente.

Nell'agosto del 2021, quando il numero di casi di Covid 19 era diventato raro in Romania e le restrizioni erano diventate raccomandazioni, un amico di famiglia tornò da un viaggio di lavoro e fece loro visita. In pochi giorni entrambi cominciarono a sentirsi male. La loro salute peggiorò costantemente nei giorni successivi. Le figlie decisero di chiamare l'ambulanza, anche se Dana e Cornel non volevano. Cornel aveva febbre alta e difficoltà respiratorie. Si sentiva molto peggio di Dana. Avevano entrambi l'infezione da Covid 19. Cornel dovette essere intubato e in breve tempo perse i sensi. Dopo 2 settimane morì in ospedale.

Dana invece, pur soffrendo di asma, si sottopose al trattamento prescritto e dopo una settimana tornò a casa. La guarigione fu lenta e inesorabile. Tuttavia, era molto preoccupata per Cornel ma non poteva andarlo a visitare a causa delle restrizioni. Ha subito uno shock tremendo quando ha scoperto che era morto. È successo tutto così inaspettatamente. Avevano tanti progetti insieme e una vita così meravigliosa.

La morte di Cornel ha lasciato un vuoto profondo nella vita di Dana. Era estremamente scossa anche perché il rituale di sepoltura era stato molto ridimensionato a causa delle restrizioni di Covid 19. Sentiva che fosse un'ingiustizia. Un uomo così fedele e dedito alla Chiesa doveva beneficiare di una degna sepoltura. Fu difficile da accettare e la vita di Dana tutto questo fu estremamente diversa da quella di prima.



Foto di Ian Taylor di Unsplash

## CAPACITÀ DI ADATTARSI ALLE DIFFICOLTÀ

### Pittura e artigianato

Le restrizioni interruppero le visite e Dana e il marito ebbero molto più tempo libero. La decisione di guardare la TV poche volte al giorno, perché portava solo notizie spaventose e di cattivo umore, le fece trovare un'altra occupazione. Ha sempre voluto dipingere, così ha ordinato dei set di pittura. Cominciò a passare intere mattinate a dipingere e decise di donare i dipinti a un centro diurno per bambini. Passava ore a realizzare altri oggetti artigianali, ispirandosi grazie a delle riviste. Aveva sempre voluto farlo, ma non ne aveva mai avuto il tempo.

### Adattamento a vivere da sola senza il marito

La vita di Dana è diventata vuota e priva di significato dopo la morte inaspettata del marito. La sua fede religiosa l'ha aiutata a superare questo tragico evento, perché pensava che "la vita ha momenti belli e momenti brutti. Solo il buon Dio sa qual è il significato di tutti questi momenti". Giorno dopo giorno Dana dovette trovare un nuovo significato nelle piccole cose, negli eventi e nella routine, anche se tutte le cose le ricordavano dolorosamente suo marito.

## DIFFICOLTA' INCONTRATE

---

### Isolamento

Dana aveva una vita sociale molto attiva. Viaggiava nel Paese e all'estero per visitare gli amici. Riceveva ospiti ogni giorno. Le restrizioni dovute alla pandemia le impedirono di viaggiare e di avere una vita sociale attiva.

### Morte del partner

Dana aveva una bella vita insieme al marito e la sua morte improvvisa la destabilizzò profondamente. Le è rimasto un vuoto immenso, ricordi dolorosi e una routine solitaria a cui adattarsi.

## COMPETENZE LEGATE ALLA RESILIENZA

---

### Un hobby/Attività piacevole da praticare

Trascorrere del tempo con la famiglia o gli amici che erano ospiti giornalieri e guardare la TV è stato compensato con nuove attività: Dana si è dedicata alla pittura e all'artigianato creativo che rappresentavano per lei attività molto piacevoli per le quali aveva aspettato a lungo per esercitarsi perché precedentemente non aveva mai avuto tempo. Si è sentita utile anche perché ha deciso di donare i quadri per la decorazione di un nuovo centro diurno per bambini.

### Sostegno religioso

Subito dopo la morte del marito, il prete del quartiere le faceva visita regolarmente, raccontandole di storie simili alla sua e offrendole sostegno.

### Forte rete di supporto sociale

La grande rete sociale che della coppia ha avuto un ruolo molto importante nel supporto a Dana dopo la perdita del marito. Cominciò a parlare al telefono con parenti o amici ogni volta che si sentiva sola o sopraffatta dal dolore.

## COMMENTI DEI FACILITATORI

---

Dana si è dimostrata una persona saggia ed esperta e, nonostante la sua dolorosa perdita, ha trovato risorse e modi per affrontarla. I buoni rapporti che aveva con la famiglia e gli amici le sono state di supporto in questo periodo difficile.

La sua creatività l'ha salvata anche questa volta. Ha trovato modi ingegnosi e fantasiosi per investire se stessa. Lei ha rappresentato un esempio per molte persone.

Il lutto è un processo che dura a lungo, guarisce nel tempo, e richiede un grande investimento di energie e di sostegno.

# ELVIRA

## MALATTIA FAMILIARE E ISOLAMENTO



Elvira è in pensione già da parecchio tempo. Ha 73 anni e vive insieme al marito, alla figlia, al genero e alla nipote. Avevano una routine molto abitudinaria prima dell'emergenza sanitaria dovuta al Covid-19. Nella prima parte della giornata si occupavano della cucina Elvira e la nipote di 6 anni, mentre la nuora e il genero andavano a fare la spesa e mettevano in ordine la casa.

Il Covid ha interrotto questa routine, spaventando molto lei e tutta la sua famiglia, li ha isolati e facendoli passare ore davanti alla tv. Sua figlia in particolare perdeva spesso la pazienza per il fatto di dover rimanere chiusa in casa, così hanno cominciato a pensare ad ogni sorta di strategia per tirarla su di morale. Hanno dovuto disinfettare accuratamente tutti gli oggetti che arrivavano nell'appartamento e convivere con la paura che il virus potesse sfuggire alle precauzioni che stavano prendendo. Si lavavano le mani fino all'irritazione.

Quando a suo genero è stato diagnosticato il Covid e messo in quarantena insieme a tutta la famiglia, Elvira si sentiva triste, spaventata e preoccupata. Non erano molto malati, tranne il genero e la bambina che presentavano sintomi gravi ma non avevano bisogno di ricovero in ospedale. Il problema era che si trovavano totalmente isolati dal resto del mondo. Nessuno di loro poteva fare la spesa o recarsi in farmacia e farsi carico di qualsiasi altra necessità di cui avesse bisogno. Fu un momento molto difficile per Elvira, si sentiva sull'orlo del collasso e stava per credere che non ne sarebbe uscita viva. Sua figlia e l'altra figlia che non viveva con lei l'hanno aiutata a superare questo momento difficile. L'hanno incoraggiata molto finché la situazione non si è normalizzata e pian piano lei si è ripresa, ricordandosi che ha sempre trovato il modo di superare i momenti difficili. Riprese a prendersi cura di sua nipote per supportare i suoi genitori che lavoravano da remoto.



## **CAPACITÀ DI ADATTARSI ALLE DIFFICOLTÀ**

---

Elvira fu molto scossa dalla situazione generale e si lasciò contagiare dalla paura e dalla preoccupazione. Soffriva l'isolamento, la malattia e la mancanza di sostegno esterno, essendo completamente isolata dal mondo al di fuori dell'appartamento. Tuttavia non lasciò che le emozioni negative la travolgersero completamente. È stata capace di trovare e attivare la sua forza e capacità interiore.

L'affidamento alla rete familiare e l'ottimismo e coraggio dalle figlie l'hanno aiutata ad affrontare il periodo difficile. Si è lasciata contaminare dalla loro calma e lucidità.

Anche il prendersi cura della nipote, mentre i genitori lavoravano le ha permesso di trovare un senso e uno scopo nelle difficili giornate che stava vivendo.

## **DIFFICOLTA' INCONTRATE**

---

Paura di contrarre la malattia, preoccupazioni per la situazione generale, disagio nel cambiare la propria routine e acquisizione di nuovi compiti, come disinfettare e lavare continuamente i piatti.

L'isolamento totale e la paura per la sua salute e per quella degli altri membri della famiglia durante la malattia sono state le gravi difficoltà che ha dovuto affrontare, soprattutto durante la quarantena.

## **COMPETENZE LEGATE ALLA RESILIENZA**

---

Esperienze precedenti hanno permesso che si sviluppasse in lei una forte fiducia in se stessa che è stato un importante elemento di sostegno per superare i momenti di crisi. L'apertura e la condivisione delle emozioni con la sua rete familiare ha contribuito alla sua rinascita.

Prendersi cura ed essere responsabile per gli altri (in particolare della nipote), inoltre, è stato una chiave importante per superare il periodo Covid.

## **COMMENTI DEI FACILITATORI**

---

Elvira non è una donna particolarmente forte o spinta da una chiara motivazione a superare situazioni difficili, tuttavia è circondata dalla sua famiglia che le è stata di vero sostegno.

L'aiuto delle sue due figlie e la possibilità di prendersi cura della nipote, con attività adattate alle situazioni di isolamento, l'hanno aiutata a rimettersi in carreggiata.

# DORINA

## SEPARAZIONE DALLA FAMIGLIA



Dorina ha 66 anni. Continua a lavorare anche se avrebbe potuto già andare in pensione. Vive con suo marito, suo figlio e sua moglie. È una brava cuoca di piatti tradizionali e nel tempo libero ha messo a frutto questa passione cucinando privatamente per altri. Negli ultimi anni avrebbe volentieri rinunciato a questo lavoro, ma alcuni clienti la chiamano regolarmente e le chiedono di cucinare per loro, soprattutto per le occasioni speciali.

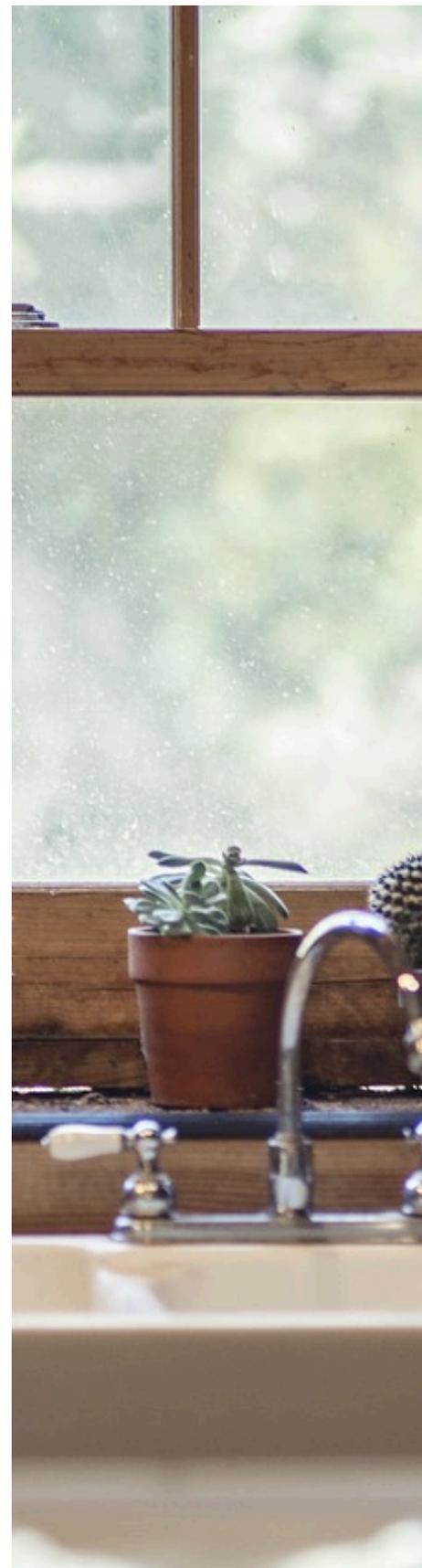
Il periodo della pandemia è stato difficile per lei. Ha avuto paura fin dall'inizio, ha rispettato tutte le norme e le raccomandazioni, è uscita pochissimo, non ha incontrato quasi nessuno, ha fatto tutte le vaccinazioni. Suo marito e lei non hanno avuto il Covid nel periodo iniziale ma molto più avanti, nell'estate del 2022, di ritorno dalle vacanze al mare. Hanno avuto una forma lieve di Covid.

Durante il periodo di massima emergenza sanitaria da Covid-19 il padre di sua nuora si ammalò, fu ricoverato in ospedale e morì nel giro di due settimane. Aveva 88 anni. A nessuno dei parenti fu permesso di entrare in ospedale, e dopo la morte del caro, non poterono vederlo o riportarlo a casa per non contaminare altre persone. In quel periodo non si potevano seppellire i defunti in presenza di altre persone, sempre a causa delle restrizioni sanitarie.

Così, Dorina si ritrovò a casa sola per qualche tempo perché il marito il figlio avevano tentato di andare a visitare il caro in ospedale. Ha provato molta paura e decise di non uscire e vivere con quello che aveva in casa fino al loro ritorno. Era paralizzata dalla paura e l'intera situazione le sembrava un buco nero.

In quei giorni guardò la televisione tutto il giorno e questo peggiorò il suo stato d'animo. L'unica cosa che le piaceva fare era leggere riviste di ricette e prendere appunti. Ne aveva molte, ma non aveva mai trovato il tempo di studiarle davvero. Si dedicò quindi a provarne alcune e a cambiare il suo menu.

Più tardi si rese conto che questo le permise di non impazzire fino al ritorno dei familiari.



## CAPACITÀ DI ADATTARSI ALLE DIFFICOLTÀ

---

### Strengthening a hobby: cooking

Dorina was alone in a very strange personal situation, death of a relative and sudden separation from the other family members and in this situation she relied on her cooking skills and the desire to update herself in the field.

## DIFFICOLTA' INCONTRATE

---

### Solitudine, paura, ansia, separazione dalla famiglia, morte di un familiare

Dorina aveva una vita normale e abitudinaria e all'improvviso si è ritrovata nel bel mezzo di una turbolenza emotiva e psicologica che ha coinvolto direttamente la sua stessa famiglia. Ha vissuto un periodo molto triste e pieno di paure, l'insicurezza dovuta alla separazione e alla morte di un parente in così poco tempo hanno aumentato la sua ansia e preoccupazione.

## COMPETENZE LEGATE ALLA RESILIENZA

---

### Ritornare al proprio hobby

Per tutto il periodo di emergenza sanitaria la cucina divenne il suo rifugio. Dorina tornò alla sua grande passione e lesse molte riviste di cucina che aveva accumulato negli anni ma che non era mai riuscita a leggere per mancanza di tempo. Trascorrendo il tempo in questo modo, si è riuscita a distaccare dal contesto generale di Covid e dal suo contesto personale.

## COMMENTI DEI FACILITATORI

---

È evidente che Dorina ha vissuto un evento traumatico durante il periodo Covid 19. L'isolamento sociale è stato per lei molto intenso, rimase infatti da sola in casa per molto tempo. A questo si è aggiunta tutta la situazione di separazione e la rapida e tragica morte del padre di sua nuora. Ha fatto del suo meglio per assecondare tutte le richieste e le raccomandazioni delle autorità e si è comportata come una "risposta di lotta o di fuga".

Un atteggiamento più distaccato e informazioni provenienti da più fonti o punti di vista l'avrebbero potuta aiutare a vivere la situazione in modo differente.

Una rete personale più ampia e solidale, un supporto psicologico o accompagnamento religioso avrebbero potuto supportarla e aiutarla a diminuire il livello di stress.

Il fatto che lei sia riuscita a fare affidamento sul suo hobby, l'ha salvata.

# MARIA

## DEFYING THE DISEASE



La partecipante racconta di alcuni momenti di vita quotidiana che l'hanno messa profondamente alla prova nel periodo di emergenza sanitaria da Covid-19 e quando è scoppiata la guerra tra Russia e Ucraina.

Maria ha 67 anni. Nel suo lavoro, ha avuto un ruolo di leadership e prendere decisioni le piace da tutta la vita. Tuttavia, è una persona molto flessibile, diplomatica e socievole. Prima dell'arrivo della pandemia, si godeva la sua vita da pensionata. Incontrava gli amici, organizzava e andava in viaggio, organizzava e partecipava a feste, a compleanni, alle attività culturali o usciva a mangiare al ristorante. Si prendeva cura per mezza giornata di una signora parzialmente disabile .

La pandemia l'ha colta di sorpresa e ha cambiato completamente la sua routine quotidiana. È dovuta rimanere in casa tutto il giorno. Si mise a guardare la TV regolarmente per rimanere informata. All'inizio pensava che la situazione sarebbe durata solo qualche giorno, forse una settimana o due. Si sentiva come una prigioniera in casa sua. Era molto contenta di aver deciso di adottare un gatto qualche mese prima. La sua presenza la aiutava a sentirsi meno sola. Maria iniziò a parlare al telefono per ore con la famiglia e gli amici. Dopo qualche tempo ha iniziato a uscire di casa e a ritornare alla sua routine, consapevole che avrebbe potuto contrarre la malattia. Naturalmente, faceva attenzione a rispettare le restrizioni sanitarie per proteggersi al meglio e non pagare eventuali multe.

Alla fine è stata contagiata dal virus Covid-19. Le sue condizioni si sono piuttosto aggravate ed è stata ricoverata in ospedale. Le medicine che prese la indebolirono, inoltre aveva avuto un cancro 5 anni fa. Si è riuscita a riprendere completamente dopo circa un mese e mezzo.

Dopo essersi ripresa totalmente ha ricominciato, con le dovute precauzione, con la sua routine quotidiana: incontrare gli amici, uscire il più possibile, partecipare ad eventi. Il risultato è stato che nel giro di un anno si è nuovamente infettata, manifestando però una forma più lieve della malattia. Tuttavia, ha mantenuto il suo spirito ottimista e la sua gioia di vivere.

Per Maria, un appuntamento fisso dell'anno era la visita al figlio in Italia, dove lui vive con la sua famiglia e dove Maria può sottoporsi a un controllo medico per il cancro. Durante il periodo di quarantena Covid-19 non ha avuto la possibilità di andare in Italia per la visita di controllo e questo le ha portato una forte preoccupazione. Si è sentita molto sollevata quando la pandemia è finita e ha potuto finalmente andare in Italia per i controlli.

Tuttavia, la malattia Covid-19 ha lasciato tracce nel suo corpo che sente ancora oggi. Quando è un po' raffreddata, inizia a tossire e sente i polmoni affaticati. Ma riuscita a mantenere saldo il proprio benessere psicologico, anche durante i momenti di difficoltà e ne è felice.

## CAPACITÀ DI ADATTARSI ALLE DIFFICOLTÀ

---

### Prendersi cura di un animale domestico

L'isolamento ha offerto a Maria la possibilità di dedicarsi maggiormente ai suoi hobby. Inoltre, le ha permesso di prendersi cura con affetto del suo gatto, da poco adottato, e questo è stato per lei di fondamentale importanza, si è sentita utile e meno sola.

### Rafforzare a distanza la sua rete di supporto

Maria era abituata ad avere una rete di amici e familiari molto forte, in particolare queste relazioni si erano rafforzate da quando ha avuto il cancro. Ha lavorato molto per coltivare e mantenere questi legami: organizzava incontri e visitava o telefonava a tutti i suoi cari. Nel periodo di isolamento ha cercato di mantenere questi contatti via telefono o via Internet, anche se non è stata la stessa cosa per lei.

## DIFFICOLTA' INCONTRATE

---

### Ansia e confinamento

Maria ha un carattere forte, è molto attiva, energica e determinata. È abituata a riempire la sua giornata con attività che hanno un senso per lei e la gratificano. L'obbligo di rimanere in casa e di non poter svolgere le sue attività abituali l'ha sconfortata e preoccupata.

### Temere di perdere il benessere psicologico più che contrarre il virus

La Covid-19 è stata una grande sfida per lei, le ha riattivato alcune paure e disagi che aveva vissuto quando le era stato diagnosticato il cancro. Ha sentito che stava perdendo nuovamente la propria stabilità, fisica e mentale, che era riuscita a ristabilire con tanta difficoltà dopo essersi ripresa dal cancro.

Maria ha deciso perciò di seguire il più possibile la sua routine abituale, con il rischio di ammalarsi. Ha stabilito chiaramente le sue priorità e si è resa conto che la salute emotiva e mentale era più importante per lei del rischio di ammalarsi di Covid 19 e di perdere la salute fisica.

## COMPETENZE LEGATE ALLA RESILIENZA

---

### Prendersi cura degli altri (amici, un animale domestico)

Maria ha deciso di investire se stessa nella cura del suo gatto, trovando un modo per sentirsi meno sola e utile. Inoltre, ha preso l'abitudine di chiamare le sue amiche e supportare quelle più preoccupate, fragili e malate. Si è offerta persino di fare delle commissioni per loro. Così è riuscita a sentirsi di nuovo padrona della sua vita, ritrovando più senso nelle sue giornate.

### Affrontare le paure più profonde

Invece di rimanere a casa piena di paure e ansie, Maria ha deciso attivarsi, come sempre, e di uscire il più possibile, nonostante i divieti e le raccomandazioni delle autorità e l'evidenza che il numero di infezioni stava crescendo. Decise di assumersi consapevolmente questi rischi, di essere coraggiosa, anche se alcuni l'avrebbero potuta considerare una persona ribelle o sconsiderata. Ma per lei questo ha significato evitare di alimentare la depressione e l'ansia, da cui non si sarebbe mai ripresa.

## COMMENTI DEI FACILITATORI

---

Maria si è assunta alcuni rischi importanti che avrebbero potuto impattare sulla sua salute, soprattutto perché è anziana ed è già guarita da un cancro, che ancora teme e tiene sotto controllo con regolari controlli medici.

Ha deciso con determinazione, cercando di mantenere inalterata il più possibile la sua routine quotidiana e le sue forme di supporto psico-emotivo. A volte, ha capito di essere stata spericolata, forzando i limiti e non prendendo le complete precauzioni raccomandate dalle autorità.

Potrebbe aver seguito un consiglio psicologico o amichevole che potrebbe essere quello di riflettere più che agire, di accettare un cambiamento nella sua routine quotidiana, di ampliare i suoi meccanismi di equilibrio emotivo, di accettare la sua vulnerabilità, di accettare di essere salvata dagli altri e di non giocare sempre il ruolo di "salvatore". Potrebbe trovare modi più statici ma gratificanti di passare il tempo in casa e quindi mantenersi più in forma.

# ADRIANA

## CREATIVITY REINVENTED



Adriana ha 68 anni e ed è andata in pensione da poco, poco prima dello scoppio della pandemia. Ha lavorato nell'ambito teatrale, come scenografa.

L'emergenza sanitaria da Covid-19 è stato un momento molto difficile per lei, che si apprestava a costruirsi una nuova routine. Nonostante fosse in contatto con la figlia e alcuni buoni amici, si sentiva molto scossa, spaventata, ansiosa e avvilita man mano che l'isolamento andava avanti. Tutto le sembrava molto inaspettato e incomprensibile. Si sentiva manipolata dalle autorità e dalle televisioni. Questo virus le sembrava irreali ma, allo stesso tempo, molto pericoloso.

Tante persone intorno a lei si ammalarono, con forme gravi o più lievi, alcuni conoscenti morirono. Ricorda ancora la confusione, le discussioni e i conflitti con chi non era d'accordo sulle misure di protezione, sulle vaccinazioni, sui protocolli di trattamento sanitario, ecc. E' stato un periodo molto triste, le stagioni procedevano e lei era costretta a stare in casa da sola per tutta la primavera, l'estate e persino l'autunno.

Un giorno, iniziò a dipingere soggetti non aveva mai ritratto fino a quel momento, ma che desiderava ritrarre da tutta la vita. Cominciò a sperimentare nuove tecniche, come il collage, ad esempio. A poco a poco si rese conto che stava riscoprendo se stessa, riprendendo contatto con la sua interiorità. E rimase sorpresa di quanto fosse cambiata in tutti quegli anni trascorsi, senza nemmeno farci caso. Era successo e basta.

Poi ha iniziato a tenere un diario, dove poter essere se stessa, raccontare i suoi desideri, le sue paure. In questo modo è riuscita a raccontare e condividere quello che stava vivendo, anche senza una comunicazione diretta con i coetanei.

Con il tempo si è resa conto di quanto le persone siano cambiate a causa dell'isolamento. Ora le sente più distanti, indifferenti e fredde. Anche lei è cambiata. Parla meno, ha cambiato il suo ritmo di vita, è più lenta e meno energica. Tuttavia, si sente una sopravvissuta, felice di aver vissuto e di poterlo raccontare agli altri.



## CAPACITÀ DI ADATTARSI ALLE DIFFICOLTÀ

---

### Nuove competenze artistiche

Adriana ha deciso di riempire il suo tempo libero e di tenere la mente occupata dipingendo e facendo collage. E' stata un'artista professionista per tutta la vita, ma non aveva mai avuto tempo ed energia per dedicarsi alle sue opere. Le restrizioni e l'isolamento dovuto alla pandemia le hanno dato questa opportunità.

### Abilità di scrittura

Il fatto di non andare al lavoro, di non fare shopping, di non incontrare amici e familiari ha cambiato il suo modo di comunicare. Ha iniziato a scrivere quotidianamente sul suo diario per condividere e comunicare cosa stava provando e come si sentiva. Ha notato un risultato terapeutico, ha sentito meno tensione riguardo a ciò che accadeva nel mondo e più pace e comprensione di sé.

## DIFFICOLTÀ INCONTRATE

---

### Confusione, paura, solitudine

L'inizio del periodo Covid 19 ha destabilizzato molto Adriana. Troppa paura, troppa confusione, isolamento, notizie e informazioni contraddittorie in TV, opinioni e comportamenti contraddittori nelle persone con cui parlava al telefono. Non sapeva a cosa credere. Aveva paura di ammalarsi e di morire improvvisamente.

### Troppo tempo libero

Uno dei problemi principali di Adriana è stato il troppo tempo libero, è stata presa da preoccupazioni e iniziò a pensare a scenari oscuri e tragici: "Cosa avrebbe fatto se si fosse ammalata? Chi si sarebbe preso cura di lei? Si sarebbe ripresa? Cosa le sarebbe successo se fosse morta? Cosa poteva succedere alle persone che conosceva e amava?"

Si sentiva particolarmente fragile, trovare una nuova routine è stato per lei molto difficile, da persona impegnata e che lavorava tanto, ora si trovava pensionata e a casa senza poter fare molto.

## COMPETENZE LEGATE ALLA RESILIENZA

---

### Reinventarsi attraverso l'arte

Adriana ha sfruttato le sue capacità artistiche e ha trovato il tempo per realizzare le opere artistiche che desiderava creare da tempo. Si è dedicata a disegnare, a dipingere, a fare collage, ecc. Grazie a queste attività, si è sentita rincuorata e si è allontanata dalla realtà che per lei stava diventando spenta e grigia.

### Riflessioni scritte (tenere un diario)

Adriana ha affrontato la necessità di comunicare con gli altri utilizzando un diario dove poter scrivere le proprie riflessioni. La televisione e le telefonate aumentavano la sua paura e la sua ansia perché gli argomenti principali di conversazione erano legati al Covid, chi si ammalava e chi moriva, o quali nuove restrizioni stavano preparando le autorità, mentre lei cercava di evitarle. Scrivere un diario le è servito a concentrarsi su ciò che le interessava davvero, sulle sue sperimentazioni artistiche, portandole pace.

## COMMENTI DEI FACILITATORI

---

Adriana ha scoperto due strategie di resilienza molto efficaci e adatte alla sua personalità e al suo background professionale artistico. L'hanno aiutata a resistere e a ritrovare se stessa durante il periodo di Covid.

Tuttavia, è importante tenere a mente che queste strategie possono avere anche conseguenze indesiderate, in quanto i comportamenti di isolamento e l'allontanamento dai coetanei potrebbero permanere a lungo e stabilizzarsi. Risulta rilevante variare le attività e dedicarsi anche ad attività all'aperto e di socializzazione, oltre a continuare le attività artistiche e la scrittura del diario.



Emily, residente in un'unità di riabilitazione, si è trovata ad affrontare la sfida delle limitazioni alle visite durante la pandemia COVID-19. Non vedeva l'ora di poter contare sul sostegno e sulla presenza di familiari e amici durante il suo percorso di recupero. Tuttavia, a causa dei protocolli di sicurezza, le visite sono state fortemente limitate, facendola sentire isolata e sola. Nonostante questa sfida, l'équipe terapeutica le ha fornito un sostegno significativo. Ha organizzato incontri virtuali con i suoi cari, ha facilitato le videochiamate e ha predisposto visite a domicilio. Grazie all'impegno dell'équipe, Emily ha trovato conforto e solidarietà in un momento difficile.



Foto di Priscilla Du Preez di Unsplash

## CAPACITÀ DI ADATTARSI ALLE DIFFICOLTÀ

### Resilienza

La resilienza è la capacità di adattarsi e di riprendersi da avversità, traumi o cambiamenti significativi della vita. Affrontare lo stress e la paura associati alla pandemia da COVID-19 ha richiesto alle persone di attingere alle proprie strategie per sopportare i cambiamenti nella vita quotidiana.

Affrontare lo stress e mettere in atto meccanismi di coping efficaci per sopportare i cambiamenti della vita quotidiana e la paura che il virus ha portato con sé.

Esprimere i sentimenti, condividerli con un amico fidato, un familiare o un terapeuta. Comunicare le proprie emozioni può essere un modo sano per scaricare lo stress e la paura.

### Alfabetizzazione digitale

Migliorare le competenze digitali per rimanere in contatto con i propri cari attraverso i mezzi virtuali è diventato fondamentale durante la pandemia.

## DIFFICOLTÀ INCONTRATE

---

### Isolamento

L'isolamento prolungato può provocare sentimenti di solitudine, noia e senso di distacco dal mondo. Gli esseri umani sono creature intrinsecamente sociali e il distacco dalle interazioni sociali può avere ripercussioni sulla salute mentale.

### Conformità alle linee guida sanitarie

Garantire che tutti i residenti rispettino le linee guida sulla salute pubblica, come l'uso della mascherina e l'igiene delle mani, può essere una sfida in un ambiente di vita comune.

### Sintomi durante la Covid-19, stress e paura per i propri cari

La paura della COVID-19 può essere emotivamente destabilizzante, soprattutto quando si è a rischio di infezione. La preoccupazione per la salute e la sicurezza di familiari e amici può portare a stress e ansia significativi.

## COMPETENZE LEGATE ALLA RESILIENZA

---

Esprimersi attraverso le arti, prendersi gioco delle difficoltà, imparare a convivere con i cambiamenti.

## COMMENTI DEI FACILITATORI

---

Anche se alcuni erano più esitanti e altri più rilassati, tutti i partecipanti si sono dimostrati aperti a partecipare al workshop. Tutti si sono impegnati qualitativamente e hanno rispettato i racconti e le idee degli altri. Hanno iniziato il workshop chiedendo chiarimenti su cosa sarebbe successo e, in alcuni momenti, hanno avuto bisogno che il coordinatore li rassicurasse che sarebbe andato tutto bene.

Alex, residente in un'unità abitativa di riabilitazione, stava facendo progressi significativi nelle sessioni di fisioterapia prima dell'arrivo della pandemia. Tuttavia, a causa dell'improvvisa sospensione delle sessioni di terapia di persona a causa delle restrizioni sanitarie, Alex ha dovuto affrontare un duro cambiamento nel suo percorso di recupero. Il team terapeutico ha riconosciuto della sfida che stava affrontando e si è rapidamente adattato a fornirgli sessioni di terapia a distanza. Hanno guidato Alex attraverso esercizi e gli hanno inviato risorse video per continuare i suoi progressi a casa. Nonostante la distanza, la dedizione e il sostegno continuo dell'équipe hanno aiutato Alex a ritrovare lo slancio e a continuare il suo percorso di riabilitazione.

Foto di Dizzy Roseblade di Pixabay



## CAPACITÀ DI ADATTARSI ALLE DIFFICOLTÀ

### Resilienza

La resilienza è la capacità di adattarsi e di riprendersi da avversità, traumi o cambiamenti significativi della vita. Affrontare lo stress e la paura associati alla pandemia COVID-19 ha richiesto agli individui di attingere alla propria resilienza per sopportare i cambiamenti della vita quotidiana.

Affrontare lo stress e i meccanismi di coping per sopportare i cambiamenti della vita quotidiana e la paura che ha accompagnato il virus.

Utilizzo di tecniche di rilassamento:

Si è impegnato in attività che lo hanno aiutato a rilassarsi, questo può servire a trovare una tregua dallo stress e dalla paura.

## **DIFFICOLTÀ INCONTRATE**

---

### Isolamento

L'isolamento prolungato può provocare sentimenti di solitudine, noia e senso di distacco dal mondo. Gli esseri umani sono creature intrinsecamente sociali e l'esclusione dalle interazioni sociali può avere ripercussioni sulla salute mentale.

### I sintomi durante la Covid-19 e lo stress e la paura per i propri cari.

La paura della COVID-19 può essere emotivamente angosciante, soprattutto quando si è a rischio di infezione. La preoccupazione per la salute e la sicurezza di familiari e amici può portare a stress e ansia significativi.

## **COMPETENZE LEGATE ALLA RESILIENZA**

---

Esprimersi attraverso le arti, prendersi gioco delle difficoltà, imparare a convivere con i cambiamenti.

Le comunità e i singoli individui hanno trovato modi innovativi per mantenere i loro legami, pur rispettando le linee guida di distanziamento sociale. Riunioni virtuali, serate di gioco online e uso creativo della tecnologia hanno permesso alle persone di rimanere in contatto con i propri cari.

## **COMMENTI DEI FACILITATORI**

---

Anche se alcuni erano più esitanti e altri più rilassati, tutti i partecipanti si sono dimostrati aperti a partecipare al workshop. Tutti si sono impegnati qualitativamente e hanno rispettato i racconti e le idee degli altri. Hanno iniziato il workshop chiedendo chiarimenti su cosa sarebbe successo e, in alcuni momenti, hanno avuto bisogno che il coordinatore li rassicurasse che sarebbe andato tutto bene.

Daniel, residente in un'unità abitativa di riabilitazione, stava facendo progressi costanti nelle sue sessioni di terapia prima della pandemia. Tuttavia, quando sono state attuate le misure di isolamento, l'accesso alla struttura di riabilitazione è stato limitato. Daniel ha dovuto affrontare la sfida di mantenere il suo slancio e i suoi progressi verso la guarigione. L'équipe terapeutica ha riconosciuto l'importanza della continuità nella sua riabilitazione e ha sviluppato per lui un programma di esercizi a casa personalizzato. Per lui sono state fornite istruzioni dettagliate, video dimostrativi e controlli regolari per garantire che Daniel rimanesse in linea con i suoi obiettivi. Nonostante le limitazioni fisiche imposte dalla pandemia, Daniel è rimasto determinato e impegnato nel suo percorso di recupero, con il sostegno e la guida incrollabili dell'équipe terapeutica. Insieme, si sono adattati alle nuove circostanze e hanno trovato modi innovativi per superare le sfide poste dalla pandemia.



Foto di Jordan Steranka su Unsplash

## CAPACITÀ DI ADATTARSI ALLE DIFFICOLTÀ

La resilienza, la gestione dello stress e dei meccanismi di coping per sopportare i cambiamenti nella vita quotidiana e la paura che si accompagna al virus.

### DIFFICOLTÀ INCONTRATE

#### Isolamento e solitudine

L'isolamento o la quarantena in una pensione possono essere mentalmente pesanti. Durante la pandemia le persone si possono essere sentite sole e tagliate fuori dalle loro reti di supporto a causa delle misure di distanziamento sociale.

#### Accesso all'assistenza sanitaria

L'accesso ai servizi sanitari e alle informazioni è stata una sfida a causa delle limitazioni della quarantena e della COVID-19.

#### Sintomi durante la COVID-19 e stress e paura per i propri cari.

La paura della COVID-19 può essere emotivamente angosciante, soprattutto si è a rischio di infezione. La preoccupazione per la salute e la sicurezza di familiari e amici può portare a stress e ansia significativi

## COMPETENZE LEGATE ALLA RESILIENZA

---

Esprimersi attraverso le arti, affrontare le difficoltà, imparare a convivere con i cambiamenti.

L'adattamento e la resilienza sono stati fondamentali per imparare a convivere i cambiamenti provocati dalla pandemia. Questo è riuscito a farlo grazie ad un riadattamento delle proprie abitudini: lavoro a distanza, apprendimento online, videochiamate e interazioni online.

Inoltre, affrontare le sfide della pandemia insieme ad altri ha affinato le sue capacità di problem solving, le ha permesso di cercare soluzioni creative ai problemi legati agli spazi e alle risorse condivise, con il supporto degli operatori.

## COMMENTI DEI FACILITATORI

---

Anche se alcuni erano più esitanti e altri più rilassati, tutti i partecipanti si sono dimostrati aperti a partecipare al workshop. Tutti si sono impegnati qualitativamente e hanno rispettato i racconti e le idee degli altri. Hanno iniziato il workshop chiedendo chiarimenti su cosa sarebbe successo e, in alcuni momenti, hanno avuto bisogno che il coordinatore li rassicurasse che sarebbe andato tutto bene.

Sarah, residente in un'unità abitativa di riabilitazione, durante la pandemia COVID-19 ha sperimentato maggiore livelli di ansia e un aumento del proprio disagio psicologico. L'incertezza e la paura per il virus hanno influito sul suo benessere mentale, aggiungendo un'ulteriore sfida al suo percorso di recupero. Il team terapeutico ha riconosciuto le difficoltà che stava affrontando e ha introdotto sessioni di supporto a distanza. Questi incontri hanno fornito a Sarah uno spazio sicuro per esprimere le sue preoccupazioni e le sue paure, offrendole strategie di coping e sostegno. Grazie all'accompagnamento dell'équipe, Sarah ha trovato la capacità di riprendersi e ha gradualmente ritrovato il suo equilibrio psicologico e fisico.



Foto di Pexel su Pixabay

## CAPACITÀ DI ADATTARSI ALLE DIFFICOLTÀ

Affrontare lo stress e i meccanismi di coping per gestire i cambiamenti nella vita di tutti i giorni e la paura il virus e l'emergenza sanitaria ha portato. Una comunicazione efficace, aperta e onesta con i compagni di stanza e con la direzione della struttura è stata fondamentale per condividere informazioni, preoccupazioni e soluzioni per affrontare la situazione difficile dovuta al COVID-19.

## DIFFICOLTÀ INCONTRATE

### Isolamento

L'isolamento prolungato può provocare sentimenti di solitudine, noia e senso di distacco dal mondo. Gli esseri umani sono creature intrinsecamente sociali e l'esclusione dalle interazioni sociali può avere ripercussioni sulla salute mentale.

### I sintomi durante la Covid-19, lo stress e la paura per i propri cari.

La paura del COVID-19 può essere emotivamente angosciante, soprattutto quando si è a rischio di infezione. La preoccupazione per la salute e la sicurezza di familiari e amici può portare a stress e ansia significativi.

## **COMPETENZE LEGATE ALLA RESILIENZA**

---

Affrontare le difficoltà con umorismo, a volte può essere un meccanismo efficace di coping.

Alcuni dei residenti hanno messo in campo questa strategia per alleggerirsi dallo stress e dall'ansia, spesso attraverso meme, barzellette e commenti sarcastici relativi alla COVID-19. Queste forme di umorismo possono aiutare le persone ad unirsi e condividere le proprie esperienze, creando un maggiore senso di coesione e di esperienza condivisa.

## **COMMENTI DEI FACILITATORI**

---

Anche se alcuni erano più esitanti e altri più rilassati, tutti i partecipanti si sono dimostrati aperti a partecipare al workshop. Tutti si sono impegnati qualitativamente e hanno rispettato i racconti e le idee degli altri. Hanno iniziato il workshop chiedendo chiarimenti su cosa sarebbe successo e, in alcuni momenti, hanno avuto bisogno che il coordinatore li rassicurasse che sarebbe andato tutto bene.

Durante il periodo della pandemia, Michael, residente in un'unità di riabilitazione, ha dovuto affrontare diversi ritardi nell'accesso a consultazioni e trattamenti medici specialistici. Per lui questo ha rappresentato una sfida significativa ed ha rallentato e aumentato l'incertezza al suo percorso di riabilitazione. In questo difficile periodo, l'équipe terapeutica ha sostenuto attivamente Michael, ponendo attenzione sulle sue esigenze e difficoltà. In alcuni casi, sono state esplorate soluzioni alternative ed è stato deciso di coinvolgere dei professionisti esterni alla struttura. La dedizione e perseveranza del suo team terapeutico ha permesso a Michael di ricevere le cure mediche necessarie, contribuendo al suo benessere generale e ai suoi progressi.

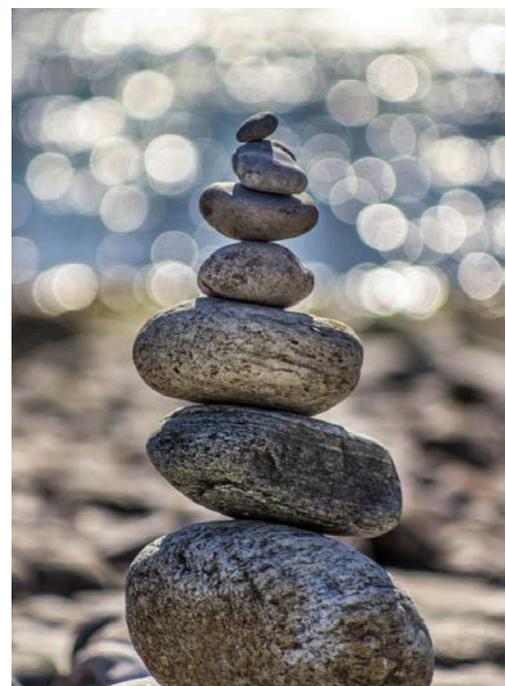


Foto di [Deniz Altindas](#) su Unsplash

## CAPACITÀ DI ADATTAMENTO ALLE DIFFICOLTÀ

### La resilienza

La resilienza è la capacità di adattarsi e di riprendersi da avversità, traumi o cambiamenti significativi della vita. Affrontare lo stress e la paura associati alla pandemia COVID-19 ha richiesto agli individui di attingere alla propria resilienza per sopportare i cambiamenti della vita quotidiana.

### Adattabilità

Flessibilità e adattabilità sono essenziali durante una crisi. I residenti hanno imparato ad adattarsi a circostanze e linee guida mutevoli nel tempo: come è stato per la pandemia con nuove misure di sicurezza e restrizioni.

## DIFFICOLTÀ INCONTRATE

---

### Isolamento

L'isolamento prolungato può provocare sentimenti di solitudine, noia e senso di disconnessione dal mondo. Gli esseri umani sono creature intrinsecamente sociali e l'esclusione dalle interazioni sociali può avere ripercussioni sulla salute mentale.

### I sintomi durante la Covid-19 e lo stress e la paura per i propri cari.

La paura della COVID-19 può essere emotivamente angosciante, soprattutto quando si è a rischio di infezione. La preoccupazione per la salute e la sicurezza di familiari e amici può portare a stress e ansia significativi.

## COMPETENZE LEGATE ALLA RESILIENZA

---

Esprimersi attraverso le arti, affrontare con umorismo le difficoltà, imparare a convivere con i cambiamenti.

L'adattamento e la resilienza sono stati chiavi fondamentali per imparare a convivere con i cambiamenti provocati dalla pandemia.

## COMMENTI DEI FACILITATORI

---

Anche se alcuni erano più esitanti e altri più rilassati, tutti i partecipanti si sono dimostrati aperti a partecipare al workshop. Tutti si sono impegnati qualitativamente e hanno rispettato i racconti e le idee degli altri. Hanno iniziato il workshop chiedendo chiarimenti su cosa sarebbe successo e, in alcuni momenti, hanno avuto bisogno che il coordinatore li rassicurasse che sarebbe andato tutto bene.



# FIGURELLA

## RICORDI

*Febbraio 2020*

Nel periodo di quarantena dovuto all'emergenza sanitaria da Covid-19 Fiorella ha vissuto insieme al padre affetto da demenza. Per due mesi per tutti i cittadini italiani non è stato possibile uscire di casa. Per tutti è stata una situazione complessa, tuttavia, per chi si trovava già in situazioni di fragilità e di cura, le difficoltà sono andate a sommarsi a quelle precedenti.

Fiorella riferisce lo spaesamento di quei momenti, dove si è sentita rinchiusa, sola e senza la possibilità di condividere le proprie difficoltà con l'esterno.

Fatica e paura riempivano i suoi pensieri e i suoi giorni e sentiva la responsabilità di assicurare il proprio caro e di proteggerlo da possibili infezioni da Covid-19.

Ora si domanda cosa potrebbe trarre di buono da quei momenti così difficili e racconta di un momento intimo e di tenerezza vissuto con il padre, in cui lui, nonostante la sua malattia, è riuscito a riconoscerla. Ripensare a questo le dà molta forza e il suo racconto si conclude con pensiero di affetto e di speranza verso il padre: grazie al suo esempio, Fiorella spera di riuscire ad essere sempre la versione migliore di sé.



Foto di Andre Ouellet su Unsplash

## CAPACITÀ DI ADATTARSI ALLE DIFFICOLTÀ

Senso di responsabilità

Fiorella ha mostrato grande consapevolezza di cosa sarebbe potuto accadere al proprio caro se avesse preso il Covid e fosse stato isolato.

In quei momenti di difficoltà, ha sentito che non le era permesso di "cedere" e che le veniva richiesto di "combattere".

Riconosce che aveva un ruolo fondamentale per la serenità del proprio caro.

Cura

Ha avuto un ruolo chiave nel sostegno e nella cura del padre, è riuscita a tranquillizzarlo e stargli accanto, e racconta di un momento di tenerezza e vicinanza dove lo ha "ritrovato", anche se per poco, sentendolo di nuovo in ascolto e capace di capirla.

## DIFFICOLTÀ INCONTRATE

---

### Comprensione di sé

Ha faticato nel comprendere le proprie emozioni.

### Cambiamento di abitudini

Essere rinchiusi nelle proprie abitazioni, ognuno con le proprie difficoltà e senza avere la possibilità di condividere le difficoltà con altri è stato per lei difficile.

Inoltre, si è trovata in una situazione molto differente da quella abituale, dove i propri ritmi e abitudini quotidiani sono stati cancellati.

### Barriere comunicative

Ha sentito più forti le difficoltà nel comunicare con il proprio caro ciò che stava vivendo.

### Preoccupazione

Durante la pandemia la paura non era solo per se stesso ma anche per il proprio caro, paura di non riuscire a dargli serenità. Queste difficoltà sono andate a sommarsi alla condizione difficile già presente precedentemente di gestione della malattia del padre.

## COMPETENZE LEGATE ALLA RESILIENZA

---

### Autoriflessione

Ha mostrato una sviluppata capacità di riflettere su quello che le è accaduto e su cosa si potrebbe trarre di positivo, desidera voler dare il proprio meglio e di impegnarsi in ciò che fa.

### Senso di speranza

Nonostante il momento di difficoltà e la malattia, ha cercato un'intimità e di vicinanza col padre

### Coraggio

Ha mostrato l'abilità di non scappare dalle difficoltà e di essere coraggiosa.

### Consapevolezza dei limiti

E' capace di comprendere i propri limiti e li rispetta.

### Condivisione

Fiorella partecipa a gruppi di supporto fra pari

## COMMENTI DEI FACILITATORI

---

La partecipante si è mostrata partecipativa, interessata alle attività e si è messa in gioco con interesse ed equilibrio, mostrando alte competenze di resilienza.



# MARGHERITA

## LACRIME E SORRISI

---

Nel periodo della pandemia da Covid-19 Margherita viveva con la madre affetta da demenza. Nel racconto condivide la sua storia e ripercorre un excursus di ricordi del passato e di ricordi legati alla pandemia.

Margherita racconta del suo rapporto con la madre, con la quale ha attraversato periodi diversi nel corso della vita e della quale si è presa cura una volta che le è stata diagnosticata la malattia. Descrive i momenti felici di giovinezza di entrambe, quando era presente una grande complicità e supporto reciproco, si sofferma poi sui primi momenti di malattia della madre e la preoccupazione nei suoi confronti con l'arrivo del Covid.

Margherita riporta le emozioni e i sentimenti provati in quest'ultimo periodo, quando la persona a lei cara si è ammalata di Covid ad ottobre 2022 e la sofferenza di sentirsi responsabile della sua salute.



Foto di James Chan su Pixabay

## CAPACITÀ DI ADATTARSI ALLE DIFFICOLTÀ

---

### Cura

Margherita è molto presente per la madre e si occupa di tutto ciò che riguarda il suo benessere e la sua quotidianità

### Tener vivi i ricordi

Margherita è stata capace più volte di richiamare alla mente i ricordi con la madre per sentirla vicina e presente.

## DIFFICOLTÀ INCONTRATE

---

### Fatica

Margherita ha avuto grandi difficoltà nel prendersi cura del proprio caro, riporta anche la sofferenza nel vedere il proprio caro malato e in un momento di dolore.

### Senso di colpa

Ha sentito un grande senso di responsabilità per quello che è accaduto alla madre.

### Mancanza di riscontro

Ha riportato come sia stato difficile per lei non avere la possibilità di ricevere un riscontro dalla madre sui propri timori.

## COMPETENZE LEGATE ALLA RESILIENZA

---

### Autoanalisi

Capacità di ragionamento sui propri stati d'animo, si rende conto che rimuginare sull'evento accaduto non potrà farle bene a lungo termine.

### Consapevolezza

Consapevolezza che affrontare i momenti difficili con una persona e condividere il proprio vissuto può alleggerirlo.

### Condivisione

Margherita partecipa a gruppi di supporto fra pari.

## COMMENTI DEI FACILITATORI

---

Margherita è riuscita ad attraversare e rielaborare il suo vissuto condividendo in modo molto incisivo quanto provato.



# GINEVRA

## VICINI, AMORE MIO

Febbraio 2020

Ginevra ha messo al centro del suo racconto il virus Covid-19, ne ha descritto l'arrivo in Italia e come quest'ultimo abbia avuto dei notevoli impatti sull'intero tessuto sociale: ha portato diffidenza, impossibilità di comunicare, cancellazione di momenti e memorie familiari.

In particolare, racconta di una scena avvenuta a primavera 2020 dove, guardando un servizio giornalistico, si rese conto di quanto alcuni gesti rituali che contraddistinguono la popolazione (come la gestione di una malattia o il saluto a un defunto) fossero stati stravolti. Quelle immagini le ricordano l'ultimo periodo di malattia del marito e la portano a riflettere su quello che ha vissuto.

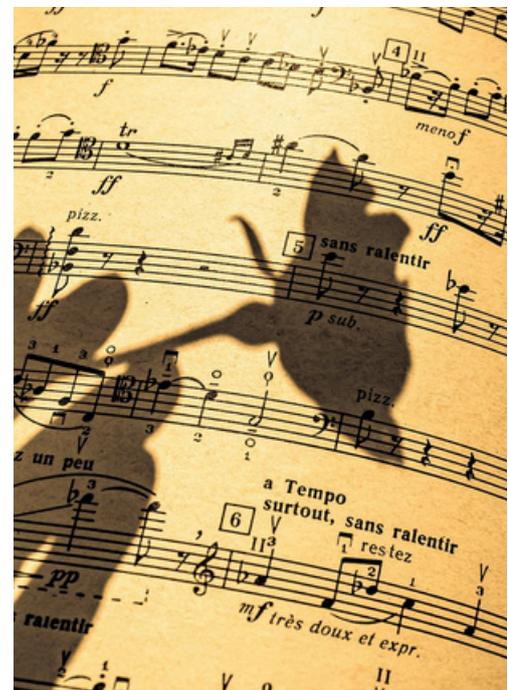


Foto di Ri Butov di Pixabay

## CAPACITÀ DI ADATTARSI ALLE DIFFICOLTÀ

Empatia

Capacità di immedesimarsi negli altri

Comprensione del dolore e delle difficoltà che altre persone stavano vivendo

Sollievo

Capacità di riflettere e trovare forza nel ricordo del marito

## DIFFICOLTÀ INCONTRATE

Isolamento

Distanziamento dal resto della comunità

Confusione

Sentimento di desolazione e smarrimento nell'affrontare la situazione

Preoccupazione

Senso di inquietudine e tristezza per quanto sentiva

## ABILITÀ LEGATE ALLA RESILIENZA

---

### Rielaborazione

Rielaborazione di dolori vissuti poco prima del Covid

### Focus nel qui ed ora

Capacità di cogliere somiglianze e differenze tra la situazione difficile vissuta prima del covid (malattia del proprio caro e successivo lutto) rispetto a ciò che altre persone stavano attraversando in quel momento di emergenza sanitaria.

### Vedere gli aspetti positivi

Rilettura della propria storia in un'ottica positiva.

### Condivisione

Ginevra partecipa a gruppi di support fra pari

## COMMENTI DEI FACILITATORI

---

Ginevra ha mostrato ottime capacità di autoriflessione e di empatia verso gli altri, mostrandosi come persona sensibile e capace di creare legami profondi tra se e le altre persone e promuovere la connessione tra le persone.



# SERENA

## CI VEDIAMO DOMANI

### Primavera 2020

Serena è un'insegnante e racconta una delle sue giornate nel periodo di quarantena dovuta all'emergenza sanitaria da Covid-19, permettendo così di entrare nella sua quotidianità di quel periodo. In particolare, descrive come la situazione abbia impattato fortemente sul suo lavoro come insegnante della scuola primaria costringendola ad utilizzare strumenti digitali per raggiungere i suoi alunni, costretti come lei a non uscire dalle proprie case.

Descrive poi le settimane successive e gli annessi cambiamenti: gite annullate, vacanze pasquali passate in casa, nessuna festa di fine anno.

Ma vengono condivise anche le proposte creative che Serena mette in atto per coinvolgere i propri alunni il più possibile. Serena evidenzia la disponibilità ad adattarsi ai nuovi strumenti e metodi, seppure con le difficoltà che ne comportano. Il racconto termina con la descrizione dell'ultima lezione svolta a distanza dove i ragazzi, alla fine dei loro cinque anni di scuola primaria, si salutano recitando una canzone proposta dall'autrice.



Foto di Chris Montgomery su Unsplash

## CAPACITÀ DI ADATTARSI ALLE DIFFICOLTÀ

### Adattamento

Capacità di sperimentare nuove strategie per affrontare la situazione di emergenza (come nuove conoscenze e competenze in ambito digitale)

### Autoanalisi

Abilità di valutare il proprio lavoro in un'ottica positiva

## DIFFICOLTÀ INCONTRATE

---

### Preoccupazione

Preoccupazione per i propri familiari

### Barriere digitali

Difficoltà nell'utilizzo degli strumenti elettronici e della didattica a distanza (DAD)

### Cambiamenti improvvisi

Stravolgimento delle modalità di lavoro e di vita

### Tristezza

Senso di amarezza, tristezza e incompiutezza nel capire che anche il saluto di fine anno sarà a distanza e non in presenza.

## ABILITÀ LEGATE ALLA RESILIENZA

---

### Crescita e rafforzamento delle proprie capacità

Riporta consapevolezza delle proprie limitate competenze in ambito digitale ma il periodo le ha permesso di svilupparle, grazie anche al supporto di familiari e amici, per essere in grado di comunicare e trasmettere conoscenze ai propri alunni, seppur a distanza.

Risulta soddisfatta di questi risultati "digitali"

### Creatività

Capacità di trovare modi alternativi e creativi per salutare i suoi studenti, che sono costretti a salutarsi a distanza al termine dei cinque anni di scuola primaria

### Impegno nelle relazioni

Serena mostra come si sentisse connessa coi suoi alunni anche se a distanza e l'affetto per loro l'ha aiutata molto a superare le difficoltà

### Condivisione

Serena partecipa a gruppi di support fra pari

## COMMENTI DEI FACILITATORI

---

Serena si è impegnata molto per identificare un fatto della sua quotidianità in quel periodo e rielaborare l'esperienza con uno spirito positivo, nonostante dei sentimenti di dispiacere per il corso degli eventi.

# RICCARDO

## COVID E NON SOLO



Riccardo condivide la sua esperienza facendo riferimento ai contenuti di alcune pagine di un diario scritto durante il periodo di emergenza sanitaria da Covid-19 che presenta un excursus dalla quarantena a quando si è tornati a una relativa "normalità".

Emerge cosa Riccardo stesse provando in quei momenti, le sue giornate e le sue nuove abitudini, i suoi pensieri e le sue preoccupazioni. Le preoccupazioni fanno particolare riferimento ai suoi familiari, sia a quelli bisognosi di cura che non.

Racconta dei suoi momenti di "pausa" dal resto del mondo e dal contesto familiare, del successivo ritorno graduale alla relazione di cura della madre, dei primi incontri con i vicini dopo le settimane di completo isolamento, dell'inserimento della madre in una struttura e del successivo lutto vissuto.

Riccardo conclude con un saluto ai propri genitori ed un saluto a sé stesso, come se fosse un augurio di buona speranza.



Foto di Ahmed Zayan su Unsplash

## CAPACITÀ DI ADATTARSI ALLE DIFFICOLTÀ

### Consapevolezza

Consapevolezza che quando finirà il periodo di lockdown ci saranno delle situazioni difficili da affrontare

Comprensione maggiore della madre, grazie a un momento di condivisione con lei

### Elaborazione attraverso la scrittura

Espressione dei propri sentimenti e delle proprie difficoltà tramite la scrittura di un diario

## DIFFICOLTÀ INCONTRATE

### Limitazioni

Impossibilità nel poter uscire e svolgere le attività quotidiane di cura e sostegno per i propri cari

### Preoccupazione

Preoccupazione per i propri familiari e amici: la madre malata, il fratello che la assiste, la nipote in difficoltà, gli amici caregiver di “Anziani e non solo”

### Eccesso di responsabilità

Spesso risulta il punto di sfogo di diversi familiari

### Solitudine

Prova sentimenti di mancanza per gli incontri e le attività di condivisione con altri (come gli appuntamenti ad “Anziani e non solo” e alla Casa del Volontariato)

Dispiacere nel conseguente allontanamento dai propri amici che la pensano diversamente da lei

### Confronto

Difficoltà nel far comprendere il suo punto di vista e nel confrontarsi con alcuni familiari rispetto l'emergenza sanitaria

### Perdita di senso

Momenti di sconforto e desolazione, gli sembra tutto senza senso

## **ABILITÀ LEGATE ALLA RESILIENZA**

---

### Rielaborazione

Rielaborazione di periodi difficili prima del covid (come la morte del padre, la malattia della madre, le separazioni complicate del fratello e del figlio)

Abilità nel ripensare alla propria storia anche in ottica positiva (in particolare nei confronti dei suoi genitori).

### Prendersi cura di sé

Possibilità di prendersi del tempo per sé, anche senza fare nulla di particolare, “mettere in pausa” in modo obbligato alcune questioni che lo vedevano molto coinvolto e impegnato.

### Condivisione

Piacere nel condividere il proprio lutto gli amici.

Riccardo partecipa a gruppi di support fra pari.

## **COMMENTI DEI FACILITATORI**

---

Riccardo ha mostrato una strabiliante capacità di elaborazione e consapevolezza di sé e di ciò che ha vissuto. Ha evidenziato inoltre il grande potere dell'amicizia e della relazione con gli altri come punto di forza per il superamento delle difficoltà.

