

A sunset over a body of water with a lighthouse silhouette. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The lighthouse is a dark silhouette on the left side of the frame. The water reflects the light from the sun.

4 P: PAROLE PACATE PER PREVENIRE

UNA SERATA PER RIFLETTERE SU COSA È ACCADUTO A NOI ADULTI
E COME USCIRE BENE DAL COVID 19

PRESENTAZIONE



LIVELLO PERSONALE

Incertezza economica	Insicurezza sulle prospettive lavorative	Creare alleanze strategie economiche
riorganizzazione interna	reinventarsi al volo	cercare eventuali spazi nuovi
ansie	somatizzazioni varie	tenere a freno l'ansia sapendo che è ansia
dubbi sul futuro	calo del tenore di vita	entrare in una logica antispreco
Lutti	Vissuti in maniera anomala	Riscoperta della dimensione interiore
paura del contagio	nemico ignoto: manca un volto	non farsi spaventare da ciò che non si vede

LIVELLO RELAZIONALE

convivenza forzata	stress da vicinanza	allentare la morsa dell'insistenza
fatica del NON	non è più come prima	creare nuovi equilibri
avere la testa altrove	dis-trahere: destinare ad altro. Tirare via da	ritornare a concentrarsi sull'essenziale
perdita di smalto	fatiche emotive. Depressione. Vuoto.	Imparare a sorridere anche nel grigiore
grigiore relazionale	calata di un velo opaco	sollevare la testa e ritrovare la bellezza

LIVELLO FAMILIARE

trasmissione di ansie	come abbiamo gestito le ansie?	Spezzettare i problemi
non riuscire a filtrare abbastanza	bombardamento di brutte notizie	prendere distanza dall'eccesso di notizie
non avere risposte	fatica del non saper cosa dire e come dirlo	dare risposte più coerenti
essere impegnato in altro	presenza fisica- assenza mentale/affettiva.	Concentrarsi su una sola alla volta
mancata protezione mediatica	insistenza sui dati dei morti solo come numeri	scegliere come gestire i media
spiegare l' inspiegabile	da dove viene? Chi lo ha messo in giro?	Trovare la propria strada per dare spieghe

LIVELLO LAVORATIVO

riorganizzazione urgente	smart working in tempo reale	adattabilità e rapidità
portare a casa il lavoro	un tempo si poteva chiudere la porta...	riportare il lavoro fuori casa
cancellazione della distinzione dei tempi	giorno e notte uguali	distinguere tempi e situazioni
non sapere cosa scegliere	cosa è davvero necessario?	Fare una lista di cosa è essenziale e cosa no
non sapere come lavorare	mettersi alla ricerca del proprio modo	fare tesoro del proprio metodo

EFFETTI POSITIVI

scoperta di nuove competenze	sembravamo i più ignoranti d'Europa	valutare di più se stessi
equilibrismi	fatica del tenere insieme tutti i pezzi	volteggiare sugli equilibri: oggi è diverso
resilienza	tenuta nei momenti difficili	lasciar andare la tensione. Rilassarsi.
capacità di adattamento	perdita estemporanea di equilibrio	ricalibrarsi sui fondamentali
riscoperta dell'essenziale	sapremo fare tesoro di questa situazione?	Rifarsi ad un proprio metodo regolativo

PER FARE UNA BUONA ANALISI

1) fermarsi	5) mettere a fuoco l' indistinto	9) partire da quello più noioso/gravoso
2) focalizzare l'attenzione su di sé	6) fare una scaletta delle cose da fare	10) valutare risultati
3) isolarsi dal contesto	7) prendere un impegno alla volta	11) cambiare strategia
4) fare una lista	8) verificare la praticabilità	12) sorridere

PENSIERO FINALE



**"Adoro le persone
che sanno scegliere
con cura le parole
da non dire."**

Alda Merini