

4.7

POST-COVID: RIPROGETTARE IL BENESSERE

Di Giovanni C.*[1], Faillace G.[2]

[1]ASP Trapani SerD Alcamo - Alcamo - Italy, [2] Italy

Sottotitolo: Dopo la Pandemia, che ha portato tanto malessere, sarà necessario ritornare ad un Benessere possibile. In un futuro senza certezze, la speranza sarà determinata proprio dalle nostre capacità di Funzionamento: dalla Forza, dalla Consistenza, dalla Fiducia, dalla Progettualità, dall'opportunità di fare le scelte giuste per sé stessi e per l'umanità.

La Pandemia che ha flagellato il mondo negli anni 2020-2021, con cui stiamo imparando a convivere e in parte a fronteggiare, grazie all'apporto dei vaccini e dei nuovi farmaci, ha cambiato il modo di vivere della società umana e su tanti fronti.

E se nei Servizi Sanitari si è cercato di affrontare questo malessere a vari livelli, a lungo andare anche chi non è stato toccato direttamente dalla malattia, ne è stato condizionato in maniera nefasta. Sicuramente in quest'ultimo periodo è aumentato lo stato di malessere della popolazione, la Pandemia ha apportando uno stato d'allarme prima acuto e successivamente cronico con grandi preoccupazioni per sé stessi e soprattutto per il presente ed il futuro delle nuove generazioni.

La resilienza iniziale degli italiani nella primavera 2020 aveva spinto le persone a reagire positivamente, proteggendosi dal pericolo, usando i presidi, rimanendo a casa.

Si utilizzava lo Smart Working, la DAD, la Presa in Carico on line dei pazienti e l'illusione di contrastare il pericolo dava un pò di tranquillità. Ma dopo tanto tempo, senza vedere i parenti, gli amici di sempre, senza svagarsi, senza viaggiare, senza potere festeggiare il Natale e le altre occasioni importanti, continuando a lavorare o studiare da casa, le persone hanno incominciato a non avere più risorse. Sono aumentati gli attacchi di panico in tutte le fasce d'età. La gente è diventata più ansiosa e soprattutto stanca. e la stanchezza è uno dei più conosciuti disturbi dovuti allo stress. Il periodo storico-economico attuale aggravato dai problemi di riscaldamento eccessivo della terra e dalla pandemia di Covid-19 ha sicuramente, amplifica-

to l'allarme personale e lo stato di apprensione sociale. aumentando i livelli di malessere fra la popolazione. E se l'individuo è sempre più costretto ad essere teso, sempre in attività, sempre in allarme, allora non riesce più a raggiungere in modo pieno lo stato di Benessere. "Le persone percepiscono chiaramente la mancanza di qualcosa e tentano di colmarla come possono: con la ricerca ossessiva del sesso, con il gioco d'azzardo, con il fumo, con la compulsività per il lavoro; oppure cercano di allentare la morsa dell'angoscia e ritrovare il paradiso perduto del Benessere con il bere, con le droghe." (Rispoli, 2004, p.133).

Certamente oggi la società è molto lontana da una condizione di Benessere. "Il virus e il lungo confinamento ci hanno messo di fronte a una realtà che non possiamo più ignorare. Non possiamo più chiudere gli occhi su come realmente viviamo, su come stiamo quasi tutti, sul disagio, che troppo spesso permea le nostre vite." (Rispoli, luglio 2020).

"C'è uno stato di stress diffuso che colpisce un pò tutti, una tensione costante dovuta al pericolo reale, ma anche e molto dal bombardamento di notizie preoccupanti e ansiogene. (...) Ma c'è un'altra ragione molto importante per questo affaticamento da isolamento, una ragione che troppo spesso dimentichiamo, e che la società della velocità tende a sommergere. Gli esseri umani sono animali da branco, animali da società, come quasi tutti i mammiferi. Le altre persone sono per noi indispensabili, dobbiamo immergerci nelle relazioni, specie quelle affettive. Ma immergerci non è soltanto "parlare". I cuccioli umani sono immersi nell'odore dei genitori, nel contatto pelle-pelle, negli abbracci stretti, nelle carezze (...).

Noi usciamo provati dall'isolamento, proprio per una mancanza di contatto sociale vero, a tutto tondo. Le chiamate (a volte non a caso lunghe e interminabili) non sono la stessa cosa, non possono sopperire al vero contatto che è soprattutto fisico. Dobbiamo ricordarci che l'uomo è un essere tribale, e che la tribù è fatta di suoni, di odori, di abbracci, di forza, di tenerezza, di danze, di rituali. Tutto molto fisico. Abbiamo fatto fatica a non avere tutto questo (...), (ma la prospettiva è che ci mancherà il vero contatto ancora per molto). Abbiamo resistito, chi meglio e chi peggio, a seconda delle risorse interne di ciascuno, della propria Consistenza, della Autonomia (la capacità di stare con sé stessi), della Calma, del sapere godersi lo Stare senza doversi per forza iper-attivare, della capacità di avere un Controllo morbido che non ci trascini verso quello ossessivo.

E dunque, questi Funzionamenti di fondo sono fondamentali per la salute e il benessere, così come il Contatto pieno e intenso. Una volta che sappiamo su

cosa agire, e conosciamo le tecniche che intervengono e rafforzano quei Funzionamenti di fondo che abbiamo citato (intervenedo sull'intero complesso mente-corpo), progettare una efficace attività di prevenzione non è difficile." (Rispoli, maggio 2020) Si può agire sia sulle famiglie che sulla scuola, organizzando sia momenti di informazione e sostegno ai genitori, agli adolescenti, ai docenti, sia con i nostri utenti SerT, sia con progetti rivolti alla cittadinanza.

Dobbiamo ripartire, è necessario, dobbiamo curare le ferite che la pandemia ci ha lasciato e su più fronti ma dobbiamo anche dare una mano alle persone dei nostri territori a riprendersi la propria vita da attori protagonisti, per creare un futuro migliore per la società, che impari a stare più attenta e alla salute dell'uomo e a quella della natura con cui egli è intrinsecamente legato per appartenenza.

Progetto Benessere Post Pandemia

Finalità.

Il percorso Benessere vuole essere un'opportunità per riscoprire le risorse più reali e vitali. "Possiamo nuovamente rafforzarsi, diventare più capaci e saggi e pieni di vita vera (...). Dobbiamo intervenire sui Funzionamenti profondi delle persone, a cominciare soprattutto dalle nuove generazioni. Ma dobbiamo agire sulla interezza mente-corpo perché altrimenti il cambiamento non potrà avvenire: non basta la consapevolezza, non basta capire, non basta dire alle persone di cambiare (Rispoli, luglio 2020).

Il progetto permette una chiave di lettura dell'individuo e fornisce indicazioni per intervenire in modo preventivo al riequilibrio di eventuali situazioni in stato di nascente alterazione. Dopo la valutazione delle reali condizioni dei partecipanti è possibile, infatti, programmare attività specifiche, per un miglioramento dei Funzionamenti del Sé ed un recupero delle Esperienze Basilarie che permettono un ripristino del Benessere. Infatti, "conoscere il Funzionamento della persona e le relative possibili alterazioni consente di intervenire adeguatamente riequilibrando il Funzionamento del Sé, aprendo condizioni di Benessere nel presente e creando i presupposti per un Benessere futuro" (Di Giovanni, 2018, p. 12).

Obiettivi

Incremento della Consapevolezza di Sé

Incremento del Benessere

Riconoscere i propri bisogni

Apertura ed ampliamento della capacità di Contatto e Condivisione

Incremento della Consistenza personale

Ricominciare a sognare e concretizzare i propri desideri

Incremento della capacità di resilienza.

Fasi del percorso

Incontro preliminare di presentazione del progetto e raccolta delle adesioni

Valutazione Funzionale degli iscritti e programmazione dettagliata del percorso

Realizzazione del Percorso Psicocorporeo

R-Test e verifica finale

Restituzione al gruppo

Metodologia

Alternanza di attività pratico-esperienziali con riflessioni sulle personali modalità di funzionamento, secondo l'approccio del Neo-Funzionalismo.

Si utilizzeranno metodologie Funzionali che agiscono proprio sui Funzionamenti profondi del Sé, e che sono in grado di recuperare le risorse e le capacità che rendono la vita piena, naturale, armonica e ricreano condizioni di BENESSERE.

Considerato il periodo di pandemia attraversato con lo stato di allarme, l'obbligo di distanziamento e allo stesso tempo la paura di avvicinare l'altro, si percepisce la necessità di un percorso di riaccompagnamento alla relazione espansiva con l'altro, alla vicinanza, alla riconquista del contatto buono, della relazione corporea con gli altri.

A tal fine saranno programmate tecniche e metodologie che permetteranno un graduale riavvicinamento all'altro con serenità, per ritornare alla possibilità di un tranquillo lavoro psicocorporeo col gruppo.

Attività

Verranno attraversate le seguenti EBS: Lasciare, Benessere, Stare, Aprirsi, Calma, Essere Protetti, Essere Portati, Necessità dell'altro, Essere Tenuti, Essere Presi, Sensazioni, Allentare il Controllo, Contatto, Contatto attivo, Perdere il Controllo, Essere Nutriti, Abbandonarsi all'altro, Consistenza, Forza, Essere Contenuti, Tenerezza, Desiderare.

Target: da 10 a 20 adulti.

Tempi

12 incontri per un totale complessivo di 34 ore:

1 incontro preliminare di 2 ore

10 incontri esperienziali di 3 ore ciascuno

1 incontro conclusivo di 2 ore.

Spazi: salone con moquette o parquet

Materiali e strumenti

Un materassino, un cuscino, una benda, una corda di

tre metri ed una coperta per ogni partecipante; 1 risma di carta 21x29,7, pennarelli, registratore con lettore CD, macchina fotografica digitale, video-proiettore, computer.

Ai partecipanti è consigliato abbigliamento comodo e due paia di calzettoni.

Verifica

La verifica verrà realizzata in base a:

Risultati delineati dalla elaborazione dei dati delle schede di valutazione Funzionale somministrate pre e post percorso

Livello di partecipazione

Livello di gradimento

Il desiderio di chi scrive, da 20 anni conduttrice di gruppi Funzionali al SerT di Alcamo e dei futuri partecipanti ai Percorsi Funzionali (al SerT di Alcamo sono presenti già liste d'attesa di aspiranti corsisti), è che si possa al più presto ritornare ad una condizione di serenità sanitaria rispetto alla Pandemia e riaprire anche nei Servizi il lavoro con i gruppi psicocorporei. E così con l'aiuto del Pensiero Funzionale si potrà "finalmente recuperare il benessere profondo (...), intervenire per eliminare lo stress e riguadagnare benessere individuale e sociale (relazioni positive nel nostro lavoro e nella nostra vita affettiva)." (Rispoli, luglio 2020)

Ritornare ad un Benessere possibile oggi è fondamentale, in un futuro senza certezze, la speranza sarà determinata proprio dalle nostre capacità di Funzionamento: dal nostro Benessere, dalla nostra Forza, dalla Consistenza, dalla Fiducia, dalla Progettualità, dalla capacità di fare le scelte giuste per sé stessi, per l'umanità e per la natura.

Bibliografia

Di Giovanni C. (2018), Il Neo-Funzionalismo nelle attività di prevenzione al SerT, in Neo-Funzionalismo e Scienze integrate. Nuove frontiere di cura, prevenzione e benessere, S.E.F. Rivista Telematica n.6 dicembre 2018.

Di Giovanni C., Faillace G. (2020), L'impatto della infezione da SARS-CoV-2 nei setting operativi. La riformulazione di alcuni interventi al SerD di Alcamo, in Mission n° 54 Periodico trimestrale FeDerSerD.

1 Rispoli, L. (2004). Esperienze di Base e sviluppo del Sé. Milano, Franco Angeli.

0 Rispoli, L., & Di Nuovo, S. (2011). L'Analisi Funzionale dello Stress. Milano, Franco Angeli.

0 Rispoli L. (2016), Il corpo in psicoterapia oggi. Neo-Funzionalismo e Sistemi integrati. Milano,

1 Franco Angeli.

2

2 Rispoli L. (2020), Come ci può cambiare la Pandemia. 20 maggio 2020, luc@admin

3

4 Rispoli L., (2020). Virus, vita e potenzialità. 20 luglio 2020, luc@admin