

Cari ragazzi ,

Io sono Simona, la psicologa che insieme ai colleghi Giulia e Sandro, lavora nel vostro Liceo.

Mi rendo conto della gravità di questo periodo, delle forti limitazioni e dell'attenzione che dobbiamo mettere in tutte quelle cose a cui prima neanche facevamo caso.

Io non voglio ripetere le giuste norme comportamentali che già sapete e che sicuramente già applicate ma invitarvi a prestare attenzione alle emozioni che sentite dentro di voi in questo momento di "sospensione".

Ognuno di voi vivrà emotivamente la quarantena a modo proprio e voglio dirvi che nessuna emozione è sbagliata se la riconoscete in modo sincero.

Non vergognatevi di aver paura o rabbia o noia e frustrazione, tutto questo è comprensibile ma questo non vuol dire che dobbiamo subire passivamente ciò che sentite.

Se provate paura chiedetevi di cosa avete paura, così scoprirete quali sono le cose a cui tenete veramente e che temete di perdere.

Se provate solitudine o noia pensate che questa è un'occasione per imparare a "stare in compagnia di se stessi", cosa non particolarmente facile da fare eppure molto utile per rinforzare l'autostima.

Le limitazioni alla libertà fisica che stiamo vivendo per fortuna non intaccano in alcun modo la libertà emotiva e quella mentale che, anzi, potrebbero addirittura avvantaggiarsene. Dipende da noi.

Quando tutto questo finirà, se avrete vissuto questo periodo non solo come una condanna ma anche come un'occasione, sarete la versione migliore di voi stessi e avrete più e nuovi strumenti per vivere la vita.

Un abbraccio a tutti.

Simona