

IL LATO POSITIVO DELLA SITUAZIONE

Sara Justo. Educare alla libertà

La prima cosa che viene in mente in una situazione di emergenza sanitaria e sociale come quella che stiamo vivendo è il negativo, le possibilità che ci divertiamo, ci ammaliamo, infettiamo gli altri, che c'è carenza di cibo, mancanza di servizi, collasso dell'economia ... una miriade di problemi seri e molti di loro totalmente reali che ci paralizzano o ci portano al panico e al caos assoluto. Vogliamo scappare dalla situazione, scappare e lo facciamo anche fingendo che non stia succedendo nulla e andando in spiaggia con un piano di vacanza, negando la realtà. Oppure corriamo al supermercato per svuotare i loro scaffali, con l'angoscia della carestia, probabilmente ereditata da un passato non così lontano.

Il nostro cervello reagisce con un desiderio di sopravvivenza e, fino a quando non è trascorso un certo tempo, non siamo in grado di vedere altro che il nostro bisogno, il pericolo a cui siamo esposti e l'inconveniente che la situazione può causarci.

Eppure, quando zittisci tutti quei pensieri per un momento, quando guardi fuori dalla finestra e vedi come splende il sole, come cantano gli uccelli, come le foglie spuntano sugli alberi della tua strada, ogni giorno più verde e lussureggiante, appare un altro tipo di coscienza.

Improvvisamente ti rendi conto che questa situazione ha frenato improvvisamente l'industria, qualcosa che non ha avuto tutti gli allarmi e il tentativo di sensibilizzare sui cambiamenti climatici, non importa quanto duramente abbiamo provato. L'inquinamento in Cina e in molti altri paesi, anche momentaneamente, è stato drasticamente ridotto, sia dall'industria che minimizzando lo spostamento, portando a un necessario miglioramento della qualità dell'aria che respiriamo.

Ti rendi conto che uno dei problemi più gravi nella nostra società, che è lo stress e questa folle vita in cui non abbiamo tempo o di fornire assistenza di qualità alla nostra famiglia, in cui l'infanzia scorre avanti e indietro, da un'attività doposcuola all'altra, senza tempo per giocare, o sotto la cura di altre persone per lunghe ore, improvvisamente si inverte e abbiamo intere famiglie riunite a casa, imparando a trascorrere del tempo insieme, riscoprendo giochi di la sua infanzia, i modi di divertirsi, vivere e condividere i compiti, assumendosi la responsabilità equamente per ciò che è necessario.

Ti rendi conto che il telelavoro, in molti casi, è possibile e anche un altro modo di organizzarci che fornisce una maggiore conciliazione tra lavoro e vita familiare, che ci consente di vivere nelle aree rurali, decongestionare le città e ridurre l'inquinamento prodotto per gli spostamenti quotidiani.

E ti rendi anche conto di ciò che è veramente necessario, quali sono le necessità di base, come le persone che vivono nei paesi sentono dove l'incertezza sul fatto che avranno accesso al cibo è il loro pane quotidiano.

E quante volte ci chiudiamo a casa o al lavoro per scelta, prigionieri dei social network, televisione, computer, infiniti compiti, invece di goderci una passeggiata in campagna o un caffè con qualcuno che ami.

E sì, sfortunatamente, questa situazione supporrà una grande crisi economica per molti paesi, per molte persone. È inevitabile, ma, come dice un buon amico, dobbiamo abbracciare l'inevitabile, renderlo nostro e trasformare ciò che è possibile in noi per andare avanti ed emergere più forti da questa esperienza.

A volte dobbiamo perdere ciò che dobbiamo per renderci conto di ciò che è veramente importante.

Se questa situazione ci aiuta a riflettere, a trascorrere del tempo di qualità con la nostra famiglia o con noi stessi, a renderci conto che possiamo vivere con molto meno, valorizzare uscire e poter incontrare altre persone, capire i sentimenti di tutti i giorni da altre persone che non hanno i nostri privilegi, per scoprire ciò che è veramente essenziale e come preservarlo ... avremo guadagnato molto.

E se approfittiamo anche di questa pausa per dedicarci a cose che ci fanno bene, cucinare e mangiare sano, meditare, fare yoga, cantare, scrivere, mettere in ordine la nostra vita, pulire il nostro vassoio di posta elettronica, imparare una nuova lingua, salvare tutto ciò che abbiamo lasciato nel cassetto delle cose per le quali non abbiamo tempo ... quindi avremo guadagnato di più.

Mood.

El lado positivo de la situación