

RUBRICA PROGETTO 0-6

QUANDO...INFORMARSI È BENE, MA TUTELARSI È MEGLIO

Aprile 2020

In un'epoca come quella contemporanea, dove tutti hanno strumenti ed occasioni per accedere in modo immediato a notizie ed informazioni tramite canali i più diversi, è facile tenersi aggiornati su quanto avviene nel mondo.

Oggi veniamo a conoscenza di fatti che avvengono in contesti molti distanti da noi quasi in tempi simultanei al loro accadimento e questo è potenzialmente un vantaggio. Siamo costantemente informati sui temi ritenuti di maggior rilievo e di questi si offrono in aggiunta alla notizia tutta una serie di relativi approfondimenti che possono aiutare nella comprensione delle situazioni, in special modo quando ci si affaccia ad essi in veste di persone responsabili che intendono "vivere nel mondo"; ciò è sicuramente un bene, quindi, così com'è positiva la motivazione personale a scoprire e conoscere la realtà.

Nel tempo tuttavia abbiamo potuto vedere il crescere repentino di un sistema di comunicazione e telecomunicazione che, aumentando in maniera esponenziale per quantità di proposte, ha nel contempo generato un'abitudine nei fruitori ad essere costantemente sollecitati - fino ad essere bombardati - da una miscuglio di voci (tra giornalisti, opinionisti, esperti di questo o quell'argomento e commentatori di vario genere), che oggi sembra quasi ci si ritenga "in dovere" di mantenere il passo rispetto a quest'offerta sovrabbondante di prodotti legati all'informazione, da cui talvolta si ha l'impressione sia difficile prendere le distanze e fuggirne la confusione. Questo comporta il rischio di scivolare in una ricerca quasi ossessiva della notizia più "fresca" e quindi (si spera) aggiornata, sebbene sia illusorio che tale comportamento, a maggior ragione quando portato all'estremo, possa concorrere al proprio benessere.

In un momento in cui, comprensibilmente, i livelli di tensione, paura e preoccupazione per la propria salute, per quella dei propri cari e per il futuro sono mediamente molto alti, infatti, continuare a riempire la propria giornata di intervalli costituiti di dati e numeri che spesso raccontano soltanto situazioni critiche e di morte, non solo sembra risultare di nessuna utilità alla singola persona per affrontare la situazione (a maggior ragione quando è mera ripetizione, seppure polifonica, del già noto senza alcun nuovo ragguaglio), ma facilmente la lascerà in una sorta di energia stagnante che a lungo andare può influire negativamente su pensieri e vissuti, fino ad incidere sullo stato di salute psicofisica individuale e sulla qualità delle sue relazioni.

Per questo è innanzitutto fondamentale non eccedere con la ricerca di notizie e aggiornamenti sullo stato attuale: certo è di sicura importanza tenersi informati ed aggiornati su quanto accade, tuttavia occorre evitare di sovraesporsi a telegiornali, trasmissioni tv o altri canali che, purtroppo in modo sempre più diffuso in questo tempo di emergenze dovuta al Covid-19, riportano sempre le stesse notizie e parlano delle stesse tematiche. Occorre infatti darsi il tempo di capire a pieno quanto si ascolta, quanto viene comunicato, assimilare e digerire in modo corretto o quantomeno

più consapevole il pacchetto di contenuti con cui si entra in contatto, per non assorbire in modo sterile o ancor peggio negativo i significati e tutta la carica emotiva che potrebbero veicolare.

In tal senso, allora, sarebbe più utile e salutare scegliere un paio di momenti della giornata da destinare a rintracciare notizie, aggiornamenti o semplicemente abilitare i canali di informazione con gli eventuali approfondimenti del caso, così da avere uno sguardo sul mondo ed una visione su quello che avviene (ben venga se sollecitando pure il proprio pensiero e le proprie abilità critiche!), per poi dedicarsi ad altre attività che permettano di avere cura di se stessi e di portare l'attenzione su quanto c'è ancora da coltivare nella propria vita. Con ciò ovviamente non si intende suggerire di eliminare completamente quegli intervalli così importanti per restare in collegamento con il mondo esterno, soprattutto nella situazione odierna cosiddetta di "quarantena" che porta un po' a vivere una condizione a tratti di estraniamento finanche rispetto alla vita che si aveva fino a qualche settimana fa, ma è un invito a dare a quegli intermezzi un giusto spazio ed un giusto tempo, in momenti ben definiti e quindi delimitati, e per il resto della giornata creare occasioni per recuperare energie a beneficio di se stessi e degli altri, comportamento che può agevolare pure l'integrazione di quei contenuti nella propria realtà personale, in un modo che sia però veramente proficuo, vale a dire lasciandosi informare da essi e non condizionare.

Dott.ssa Claudia Basso