



L. bel desegn fat da Caterina, Francesco e Susanna Riz da Cianacei.



L. bel ercaboan ladin e talian tacà fora da l'hotel Alpino al Cavalletto de Dëlba.

PSICOLOGIA

Covid19, jirà dut ben!

Publicon l'intervent de la psicologa e psicoterapeuta Cristina Rizzi da Pera

Sion dò che viron n temp storich, na esperienza de vita che ne lascerà a duc l segn. L coronavirus ne met duc a la proa e no l'è semper sori ge far front e se la far cà.

Per chest aon volù ge domanar n aiut a la psicologa e psicoterapeuta Cristina Rizzi da Pera che la é ence specialisada en psicoterapia specifica per i bec e i joegn. Ela bolentiera la ne à manà chest sie intervent personal che fajon nosc e che slarion fora a duc chenc con la speranza che la vae semper miec.

MC

Seghite a me dir de star chieta, ma no l'è semper sori...

#Covid19, «Jirà dut ben!». Oramai l'è n «mantra» che seghite a me dir ogne outa che i pensieres dovonta scures e i me empienesc l ciaf.

Ma co, proprio tu che tu ere segura, dò egn de psicoterapia, de esser oramai bona de gestir l'ansia? E enzeve na. L'ansia se fasc sentir, tu magne pech, tu dorme mal e tu scomenze a pissar.

L'isolament no l deida ma l'è de besegn.

Tu empee la televizion. No i rejiona de auter. Mieci destudar. Tu cere de no te far sperder amò de più dai numeres che cresc, ence te noscia val. Na esperienza fora dal real. Le persone che te stasc vejìn fora de n bel nia le podessa esser contagiose. Distanza de segurezza. Demò contac al telefon.

Tu seghite a te dir de star chieta e no te cruziar. Ma no l'è semper sori.

Proprio tu che te chisc egn tu as lurà n muie su la gestion de le emozion. Proprio tu che tu compagne i malè oncologics a venjer la tema più grana. Perdiel!!! Ma doralà chesta benedeta «Mindfulness». Libra la ment dai pensieres negatives.

N colega te mana n messaje scempie: «Le piastrele de mia stua mesura dute cante 35 cm. E le toe?» Tu te grigne. Fosc la pruma outa te chisc dis. Emben dalbon, l'à proprio rejon, concentrte sun zeche de manual. Zeche che te tegne empenada con le man e che l domane mingol de atenzion e concentrzation. E i pensieres scures ge lascia l post a la pasc. Per n trat.

Te verc l cher saer che t'es ti pensieres di tie de ciasa. La picola neza che ogne di te lascia n desegn te la casseta de le letre: «No te cruziar, ameda, la medusa no la vegn a te tor»; che dapò canche dut sarà feni cognaré ben ge domanar che che l'à pissà de chesta certa petorcena che fasc malar ence i gregn.

I bec l'è creature delicate, che per dezifrar i evenc se encorda su le emozion di genitores proprio desche n diapason. Donca con far zevil e chiet voi ge spiegar che l destin à cernù de stravardar i bec. Ic somea esser al segur. E per i gregn i dotores i é dò che i fasc n'opera fora de mesura, descheche no se aea mai vedù dant. Dut l mond l'è dò che l cer la medejina giusta e prest la troaron, e dut sarà endò desché dant. Endana cerion de tegnir te ciasa n sens de normalità fat de piccole robe de ogne di.

E che ge dir a mia mare jà de età che stasc da soula con so giat? Ogne 3 ore tu ge mane l valif messaje: «Co vala? ... che dapò a ge pissar sora ben l'è mingol se autosugestionar. Chel che dant l'era n scempie colp de tos ades l fasc tema.

L'è na esperienza emotiva certa chesta, somea de esser na acrobata. Tu as besegn de tegnir a dò a dò a balanzament le emozion, che le va via e cà anter doi mondi,chel che fasc tema e chel de la speranza. Na pratega a l'art funambola che de spes e con soridanza conseie te mie lurier ma che mai aee sperimentà coscita forta su me enstessa.

De na roba son segura: l'era na vida de viver dant del coronavirus, e sarà na vida de viver dò l coronavirus.

Me sentie jà n muie fortunada a poder ciapar da mie lurier con le persone malade chel che dalbon conta te la vita. Pissae de esser su la bona strada te la enrescida de la Pasc, chela con la P grana. Chel stat de pasc daite che te stravarda da le teme più scure e che te permet de viver contenta, enceben dut.

Chesta esperienza me à dat n auter scorlon, l'à fat sliziar demez ence chele pece resistenze che aee amò tel viver a pien mia esistenza, senza preconzec, con n muie de fiduzia tel cher. Son dò che empare dalbon n muie da chesta esperienza, ve augure de far valif.

Dut jirà ben!

Cristina Rizzi