

L'AMORE AI TEMPI DI CORONA

Posted on 23. März 2020

Come possiamo pensare, sentire e agire nella crisi in modo tale che tutta la nostra vita si arricchisca e la crisi venga superata? Come possiamo trovare la nostra via d'uscita dalla paura e dalla fatica?

Un commento di Christiane Borowy

Attualmente, la gente è talmente presa dalla paura del virus corona o delle corrispondenti conseguenze politiche e sociali che sembra quasi perdere la testa. Quasi le risse per la carta igienica e la farina al supermercato o nella coda davanti al bancomat sono scenari che esprimono questa paura. D'altra parte, ci sono anche molte persone che sono critiche e riconoscono un panico politicamente desiderato per tollerare massicce restrizioni delle libertà civili. Oscillano tra gli estremi: o si agisce in modo irrazionale per paura o si agisce esclusivamente in modo razionale e si grida a chi ha paura: "Controllate che sia solo isteria e manipolazione! Entrambe le linee d'azione sono ciò che il ricercatore di traumatologia di Monaco di Baviera Franz Ruppert definisce un parto in testa. Le persone rimangono nelle strategie di sopravvivenza sia nel pensiero che nell'azione. È una questione di vita o di morte. O moriamo tutti per il virus o per la perdita delle libertà civili.

Nel suo drammatico discorso televisivo del 18.03.2020, la cancelliera tedesca Angela Merkel parla del fatto che si tratta di una cosa seria. Il governo era giunto a questa conclusione attraverso un intenso scambio con gli esperti dell'Istituto Robert Koch. Sceglie parole drastiche e invita la popolazione a dar prova di responsabilità e solidarietà. Allo stesso tempo, le valutazioni dell'internista e pneumologo Wolfgang Wodarg sul virus corona sono intensamente discusse e già il titolo di Die Welt del 19 marzo 2020 è: "Christian Drosten disseziona Wodarg".

Il mostro della corona sotto il letto

Non fraintendetemi: è importante restare svegli e illuminati, informarsi e mettere in discussione tutto ciò che vi viene presentato dai media. Vorrei anche dimostrare che non è un problema di per sé acquistare alcune forniture. Né è un problema di per sé mettere in discussione la rapida e improvvisa restrizione delle libertà civili. Al contrario, entrambi possono essere molto importanti.

Tuttavia, trovo estremamente difficile, in un momento emotivamente sconvolgente, negare le emozioni che ne derivano naturalmente e quindi forse si può adottare un approccio sensato, ma non sano, ad una crisi. "Non c'è verità senza sentimento", dice giustamente il ricercatore di traumatologia di Monaco Franz Ruppert, il che significa che bisogna passare attraverso i sentimenti per entrare in un comportamento sano e condurre una vita felice.

Al momento, stiamo facendo a livello sociale esattamente quello che i genitori a volte dicono ai loro figli per ignoranza quando non possono dormire sotto il letto per paura dei mostri. "Stai calma, bambina mia. Non devi avere paura. Non ci sono mostri". Puoi starne certo: Il bambino ha ancora paura dopo queste parole rassicuranti. Ma viene a sapere che la sua paura non viene presa sul serio e viene giudicata inopportuna. Così si adatta, sopprime i suoi sentimenti e pensa che ci sia qualcosa di sbagliato in lui. Ad un certo punto, però, questi sentimenti si manifestano in un altro luogo, per esempio attraverso la violenza e l'aggressione contro se stessi e gli altri, senza che si riesca a riconoscerne la fonte.

Con la crisi di Corona, questo è esattamente ciò che si può osservare: O le persone reagiscono inconsciamente come i bambini e diventano aggressive se la loro paura non viene presa sul serio. Chi si mette in coda troppo vicino alla cassa viene allontanato. Oppure la gente reagisce svalutando ogni paura, equiparando il termine paura al panico e all'isteria e respingendola argomentando in modo particolarmente razionale e dimostrando con l'analisi dei dati che il dramma è completamente folle, perché il virus non è così pericoloso da dover temere di più per la propria vita che con una normale influenza.

Ora possiamo discutere all'infinito su chi ha ragione, ma prima di tutto non possiamo determinare al momento chi ha decisamente ragione. Ciò non significa, tuttavia, che non dobbiamo chiederci cosa sta succedendo. Ma poiché sapremo la verità solo quando gli storici si occuperanno della questione ad un certo punto, si può dire che per il momento non è rilevante. La battaglia per le opinioni non ha sostanzialmente nessun precedente nella crisi. Semplicemente non porta nulla di buono, cioè nessun cambiamento nella direzione di una migliore convivenza. La verità sta invece nel sentimento.

Quando qualcuno ha paura, ha paura. Fatto. Questa è la verità e un dato di fatto in questo momento. Solo quando si percepisce consapevolmente questo, si può anche fare il passo successivo e vedere cosa è necessario per superare la paura - ricordate, non il virus! - non il virus.

Affrontare la paura con coraggio

Ieri ho ricevuto una mail da un lettore di Vienna che mi ha chiesto di scrivere un articolo incoraggiante. Diceva:

"Ci vuole coraggio per non evitare ciò che si sperimenta come negativo".

Come esempio ha menzionato il coraggio di chiedere aiuto e di rivolgersi l'uno all'altro e di confidarsi con gli altri nonostante il divieto di distanza. Con questo ha afferrato due cose che sono importanti per il coraggio. In primo luogo, è importante ricordare che ci si può fidare della maggior parte delle persone. Questa fiducia fa sì che un bambino salti un ruscello o un ostacolo nelle braccia di un genitore, per esempio. In secondo luogo, è importante essere consapevoli della paura, ma non lasciarsi trasportare da essa. Per rimanere sull'esempio, prima del salto il bambino percepisce la sua paura ed esita, ma alla fine sviluppa una fiducia, sia in se stesso che nei genitori, e salta.

Se ci si lascia trasportare dalla paura, si può essere sopraffatti dalla crisi. Questo significa arresto e paralisi. Nulla cambia in una buona direzione. Forse ti ammalii perché la paura è nota per indebolire il sistema immunitario. Anche l'impotenza e la solitudine possono essere una conseguenza. L'invito ad evitare i contatti sociali intensifica addirittura la sensazione di essere soli - e molte persone si trovano in una situazione del genere, a volte anche prima della crisi della corona.

La sfida è notare che si ha paura e non evitarla. È una questione di coscienza. Si tratta di notare l'esitazione o il senso di vergogna quando si chiede aiuto. Ma questo può essere superato per avere alla fine un'esperienza bella e amorevole con altre persone.

Vale la pena di avere coraggio perché, completamente indipendente dai media e dalle opinioni, fa sì che le persone prendano nuove strade e pensino e facciano cose che non hanno mai visto prima.

Il coraggio porta la forza di superare gli ostacoli e di superare le crisi - e con un po' di fortuna anche di fare un'esperienza di nuova comunità e di solidarietà.

Incontrare la paura con l'amore

La paura non può essere "meditata via"(...). Pregare "Tutto andrà bene" a se stessi senza guardare la paura in sé è solo un meccanismo di repressione e una pseudo-tranquillità, perché se si sopprime la paura, è come una palla che si spinge sott'acqua: a un certo punto rimbalza in superficie con tutta la sua forza.

Tuttavia, ammettere la paura è possibile solo se non si disprezza o non ci si svaluta per essa. Se ci piacciono anche quando abbiamo paura, è molto più facile affrontare la paura, analizzarla e infine darle ciò di cui ha bisogno. Chi semina l'amore, raccoglierà l'amore. Il primo seme dell'amore è piantato nel nostro cuore.

Molti conoscono le tipiche reazioni alla paura e al terrore, come il congelamento, la fuga e l'attacco.

Si tratta di reazioni molto sane che possono garantire la sopravvivenza. Diventa inquietante solo quando una situazione acuta e concreta è finita e l'irrigidimento, la fuga e l'attacco rimangono ancora come un modello di comportamento.

Nella situazione attuale ci sono molte ragioni per avere paura. Si dice, e si dimostra nei mass media e si ripete costantemente, che è "serio". Forse è davvero una questione di vita o di morte, quindi si può già avere a che fare con la paura. Inoltre, si è - opinione o non opinione - davvero costretti a mantenere una distanza sociale, a non toccarsi, a visitarsi e così via. Poiché l'uomo è un essere sociale, cioè dipende dai contatti sociali, è forse anche una questione di vita o di morte. Lì si può avere a che fare con la paura.

Quindi ci sono buone ragioni per essere sopraffatti. Ripensiamo quindi al bambino che ha paura. In questo esempio è importante dare conforto, essere presenti fino a quando il bambino non ha superato la paura nel proprio processo.

Quindi, se si guarda alla paura con amore e cura, l'amore è prima di tutto un'unione e l'essere presenti l'uno per l'altro.

L'empatia e l'empatia sono originariamente costruite nell'essere umano, ed è particolarmente importante ora non dimenticare, mentre viene presentata nei media, quanto tutto sembri essere drammatico.

Che aspetto ha esattamente la paura? Conosco questa mia paura? Quando l'ho avuta l'ultima volta, come l'ho affrontata? Cosa ha aiutato? - Sono domande che ci si può porre quando si vuole percepire e indagare la paura.

Così l'incontro coraggioso con la paura porta a superare la paura attraverso l'amore.

L'amore a sua volta è la nostra forza più guaritrice e più forte. Attraverso di essa è possibile ricordare che la vita è bella. L'italiano Roberto Benigni, nel suo film "La vita è bella" alla fine degli anni Novanta, ha realizzato artisticamente e quasi poeticamente quanto la ricerca incondizionata del bello possa rafforzare e aiutare anche nei momenti più difficili. La sua storia di un padre ebreo che viene deportato in un campo di concentramento durante la seconda guerra mondiale e che è determinato a preservare per suo figlio l'idea che la vita è bella, si muove ancora oggi fino alle lacrime.

Così quando Angela Merkel, nel suo discorso alla nazione, parla del fatto che una situazione come quella attuale non esiste più dalla seconda guerra mondiale, lo sguardo amorevole alla paura aiuta

a superarla.

Il famoso monaco Thich Nhat Hanh dice: "Non basta soffrire". Affondare nella paura e nella sofferenza non è un'arte. Tuttavia, è quello di mantenere uno sguardo d'amore verso se stessi e gli altri nella paura e nella sofferenza.

Cosa si può fare: suggerimenti e idee

Quando uno ha superato con coraggio e sensibilità la paralizzante impotenza di una paura non riflessa, anche in situazioni di crisi, la gente penserà a cose a cui non avrebbe potuto pensare prima.

Su Internet ci sono numerosi video su come l'Italia ha affrontato in modo creativo il coprifuoco. C'era musica fatta e cantata insieme sui balconi e questo impulso è già stato imitato in tutto il mondo. Poi ci sono molte altre attività quotidiane di rafforzamento o meditazioni a cui si possono organizzare.

Rafforza la sensazione di stare insieme quando si sa che contemporaneamente in luoghi diversi si dice la stessa preghiera, si canta la stessa canzone, si ha una candela alla finestra o si beve un caffè insieme.

Il fatto che non si possa più plasmare liberamente la propria vita nella stessa misura potrebbe essere contrastato dalla propria creatività e, ad esempio, scrivendo le proprie poesie, testi, meditazioni o canzoni. Se siete felici di avere un balcone o un giardino, potete stendere e progettare un nuovo letto e mettere dei tulipani o dei narcisi in fiore davanti alla porta del vostro vicino.

"Quando arriva la crisi, non devi preoccuparti, possiamo provvedere a te", può dire una famiglia a un'amica che è già vecchia o che semplicemente non ha spazio per le provviste nel suo piccolo appartamento.

In famiglia si possono recuperare vecchi giochi e giocarci o inventarne di nuovi. Si potrebbe anche sperimentare che è bello non vedere i bambini appena prima di andare a letto e che è meraviglioso sentire la loro vitalità. I loro sentimenti e la loro vita interiore potrebbero raggiungere dimensioni completamente nuove.

Si potrebbe anche iniziare a pensare qualcosa che non hanno mai pensato prima, o finalmente

scrivere il libro che hanno sempre voluto scrivere. Potrebbe anche accadere che tu pensi al di là di te stesso e ti chiedi come potrebbe essere un mondo migliore e cosa ne farebbe parte per te. Orientare se stessi e i propri pensieri verso qualcosa di positivo e creativo, tuttavia, riesce solo nella seconda fase, se prima si è riusciti a superare la paura in modo sano e non opprimente.

Sono sicuro che molte idee vi verranno in mente. Pertanto, per una volta, non ci sono link alla fine di questo articolo, perché al momento abbiamo più che sufficienti input dai media. Piuttosto, vi auguro tanta gioia nella ricerca delle vostre fonti interiori e nel nuovo incontro con voi stessi e con gli altri.

+++

Si ringrazia l'autore per il diritto di pubblicare l'articolo.

+++

Fonte dell'immagine: Elnur / Shutterstock

+++

KenFM si sforza di ottenere un ampio spettro di opinioni. Gli articoli di opinione e i contributi degli ospiti non devono necessariamente riflettere il punto di vista della redazione.

+++

Ti piace il nostro programma? Informazioni su ulteriori possibilità di supporto qui:

<https://kenfm.de/support/kenfm-unterstuetzen/>

+++

Ora potete anche supportarci con Bitcoins.



Indirizzo BitCoin: 18FpEnH1Dh83GXXGpRNqSoW5TL1z1PZgZK