

## Stop alle mascherine all'aperto in "zona bianca"

Da lunedì 28 giugno cesserà l'obbligo di indossare sempre le mascherine all'aperto in zona bianca. Un primo passo verso la "normalità" pre-Covid che non tutti vivranno allo stesso modo



25 giugno - "Ho molta fiducia nella capacità dell'essere umano di adattarsi e quindi mi aspetto che nella maggior parte delle persone il cambiamento non sarà problematico e anzi, sarà vissuto come un piccolo traguardo- spiega **Giulia Cavallari**, psicologa psicoterapeuta e consigliera dell'**Ordine degli Psicologi dell'Emilia-Romagna**-Alcuni però potrebbero vivere momenti transitori di disagio, dati dalla sensazione di sentirsi scoperti, come quando alla fine dell'inverno si tolgono i capi più pesanti e alcune parti del corpo iniziano ad essere più in

mostra".

Secondo una recente ricerca dell'Università di Waterloo, addirittura, alcune persone continueranno a tenere la mascherina per colpa di un'ansia sociale precedente alla pandemia o sviluppata nell'ultimo anno e mezzo. "Sentirsi in difficoltà nel riprendere una vicinanza fisica anche con amici e parenti potrebbe essere una reazione normale- continua la psicologa -Il consiglio è quello di ascoltarsi, di assecondare le proprie sensazioni e di non sentirsi sballati. Un supporto psicologico potrebbe essere di aiuto a coloro che dovessero avvertire una difficoltà persistente, non sentendosi a proprio agio per lungo tempo nel rimanere senza mascherina in uno spazio aperto".

A vivere una situazione più spiazzante rispetto allo stop alle mascherine, invece, potrebbero essere i più piccoli." Bambini di due, tre, quattro anni hanno vissuto gran parte della loro vita vedendo persone con le mascherine al volto- spiega Giulia Cavallari -E non parliamo solo di sconosciuti, ma anche di persone che hanno visto tutti i giorni o quasi, come le maestre o alcuni parenti. Vedendole a viso scoperto potrebbero avere bisogno di un po' di tempo per orientarsi".

L'effetto di spaesamento, comunque, non deve preoccupare. "Le capacità di adattamento dei bimbi sono elastiche e resilienti; l'importante è mantenere con loro lo stesso atteggiamento di sempre. Nell'ultimo anno, tutti e specialmente i bambini, abbiamo imparato a porre molta attenzione al tono di voce e ad altri fattori della comunicazione non verbale e ora che ritorneremo a guardare il viso nella sua interezza avremo informazioni in più che integreranno le nostre percezioni, arricchendole".

Un altro effetto della ripresa alla normalità e dello stop alla mascherina che alcuni potrebbero vivere è quello di sentirsi quasi "delusi" dalla nuova quotidianità. "Nei mesi in cui ci era permesso quasi solo di lavorare potremmo aver nutrito aspettative molto alte rispetto alla vita che un giorno sarebbe tornata- continua la consigliera dell'Ordine degli Psicologi dell'Emilia-Romagna -Ora che abbiamo la possibilità di viverci momenti e situazioni che prima ci erano preclusi potremmo sperimentare la sensazione di non essere pienamente soddisfatti, o di non avere voglia di viverli. Andare al ristorante è bello, ma mangiamo bene anche a casa e andare a fare l'aperitivo dopo il lavoro è una corsa che non sempre abbiamo voglia di fare, e in fondo il coprifuoco ci concedeva anche di stare nella nostra zona di comfort. Ma ricordiamoci: uscire e viverci forzatamente la vita di prima non è un obbligo. Possiamo continuare a scegliere ciò che ci fa sentire meglio".

Link

all'articolo: <https://www.bologna24ore.it/notizie/cronaca/2021/06/25/stop-alle-mascherine-allaperto-in-zona-bianca/>