

# GAZZETTA DI MODENA

## Modena, oggi stop alle mascherine: «Qualcuno sarà a disagio»



GIOVANNI BALUGANI 27 GIUGNO 2021

MODENA. Da oggi possiamo dire addio alle mascherine all'aperto. Decade l'obbligo di indossarle e sarà un ritorno alla normalità, ma se per la stragrande maggioranza sarà il momento di esultare, per qualcuno potrebbe essere un problema riprendere le vecchie abitudini. A dirlo l'ordine degli psicologi dell'Emilia Romagna.

«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 a essere più in mostra».

E non è detto che tutti saranno in grado di togliersela da subito. Ci sono studi in proposito, come quello dell'Università di Waterloo che afferma che alcune persone continueranno a indossarla per colpa di un'ansia sociale precedente alla pandemia o sviluppata negli ultimi diciotto mesi.

«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 sbagliati. 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».

Capitolo a parte per i bambini molto piccoli. Di fatto quelli di 3 o 4 anni hanno sempre vissuto con la mascherina: «Hanno vissuto gran parte della loro vita vedendo persone con le mascherine al volto – spiega 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». Ci sarà poi chi addirittura potrebbe rimanere deluso: «Ora che abbiamo la possibilità di vivere 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://gazzettadimodena.gelocal.it/modena/cronaca/2021/06/28/news/modena-oggi-stop-alle-mascherine-qualcuno-sara-a-disagio-1.40436981>