
Coronavirus Covid-19: Università Cattolica, la facoltà di Psicologia apre un gruppo Facebook per dialogare con gli studenti

“Coronavirus e quarantena: cresciamo insieme”: è questo il nome scelto dalla facoltà di Psicologia dell’Università Cattolica del Sacro Cuore per il gruppo Facebook, costituito sul profilo social dell’Ateneo e rivolto agli studenti per sostenerli nelle loro attività di studio a distanza, perché possano raggiungere i loro obiettivi. Ma anche per supportarli nella difficile condizione che sta vivendo il Paese per la crisi sanitaria dovuta alla diffusione del virus Covid-19, con le relative limitazioni ai movimenti e le indicazioni tese a garantire l’isolamento sociale. Il gruppo ha raccolto in poche ore più di 330 iscritti. "Si tratta - spiega il preside della facoltà Alessandro Antonietti - di un percorso di crescita per rendere il momento presente un’occasione per fare cose nuove. Questo gruppo vuole essere uno spazio aperto, positivo, flessibile e creativo, in cui si possano condividere riflessioni sulla situazione che stiamo vivendo e su ciò che stiamo imparando da essa, e spunti su come dare significato e gestire al meglio la vita quotidiana e lo studio". In particolare, nel gruppo vengono proposti esercizi e riflessioni. Un esercizio consiste, per esempio, nel trovare tre motivi per cui è stato utile non uscire a cena a causa della quarantena. Magari perché ho risparmiato soldi, che possono essere spesi per una vacanza più avanti, o perché così ho potuto imparare a cucinare il salmone al forno, e ho cenato stando a casa in comode pantofole. Un altro riguarda la consapevolezza sociale: in che modo è cambiata, in questi giorni, la percezione dell’altro? Le poche attività fuori casa, come fare la spesa, sono caratterizzate da una “visibile” distanza tra le persone, ma si può pensare a tre motivi per cui gli individui possano sentirsi meno distanti oppure a tre modi per essere più vicini a qualcuno. Anche le riflessioni, magari guidate da alcune frasi che ci aiutino a cogliere nuovi significati di ciò che stiamo vivendo, possono contribuire a fare di questa crisi un’occasione di cambiamento. Insomma, si legge in una nota dell’Università cattolica, "questo momento storico senza precedenti (#iorestoacasa) è un’occasione da cogliere per pensare, per cambiare qualcosa di se stessi, per diventare migliori, per apprezzare aspetti della vita sui quali forse non ci eravamo soffermati. Anche gesti apparentemente banali e scontati come studiare, lavorare, svolgere le mansioni domestiche e prenderci cura delle persone accanto a noi possono vestirsi di una luce nuova, se compiuti con la cura e l’attenzione che ci fa scorgere anche gli aspetti positivi".

Gigliola Alfaro