

Ti sei mai sentito in un loop dal quale non riesci ad uscire?
Vorresti fare tante cose, ma non ne concludi nessuna.
Hai tante belle idee, ma nessuna messa in pratica.
Ti senti come una candela che piano piano si spegne, si affievolisce, e non perché qualcuno di getto l'ha spenta, no!
Sei tu, tu che la lasci consumare piano piano.

Ti sei mai sentito, vuoto, senza stimoli, senza voglia.
Ti guardi attorno e vedi che magari tanti fanno, riescono, si evolvono e tu resti lì ferma/o.
Vorresti, vorresti tanto muoverti.
Un pò come un uccellino che giocando si ritrova ingarbugliato in qualche filo, tenta il volo , ma il filo è più forte. Una , due, tre volte, fino a che stremato si mette lì in un angolo, in attesa.

Attesa!
Attesa!

Ed il tempo passa...

Beh sappi che non sei sola/o.

Agli inizi del 2021 sul New York Times, lo psicologo Adam Grant, riprende un concetto coniato per la prima volta nel 2005 dal sociologo Corey Keyes, il quale fù colpito dal fatto che molte persone che non erano depresse , non stessero nemmeno dando il loro massimo.
Il concetto in questione è LANGUISHING.
Adam Grant ne descrive così i sintomi :

*“All’inizio non ho riconosciuto i sintomi che avevamo tutti in comune. Gli amici hanno detto che avevano problemi di concentrazione. I colleghi hanno riferito che anche con i vaccini all’orizzonte, non erano entusiasti del 2021. Non era esaurimento, avevamo ancora energia. Non era depressione , non ci sentivamo senza speranza. Ci sentivamo solo un pò senza gioia e senza meta. Si è scoperto che c’è un nome per questo : languore.
Il languore è un senso di stagnazione e di vuoto. Ci si sente come se ci si stesse confondendo tra le giornate, guardando la propria vita attraverso un parabrezza appannato.
Mentre gli scienziati ed i medici lavorano per trattare e curare i sintomi fisici del Covid a lungo raggio, molte persone stanno lottando con il lungo raggio emotivo della pandemia. Ha colpito alcuni di noi impreparati mentre l’intensa paura ed il dolore dell’anno scorso svanivano”.*

Per essere più chiari.

In psicologia si pensa alla salute mentale come un continuum che va dalla depressione alla fioritura.

La fioritura è il picco di benessere, ci si sente padroni di se stessi e si hanno forti motivazioni.

La depressione è quando ci si sente avviliti, svuotati, inutili.

Il languishing o "languore", è nel mezzo.

La persona si sente demotivata a mettere in gioco le proprie risorse e capacità.

Sono quelle persone che seppur non depresse, non stanno prosperando e restano in quello stato di incertezza perpetuo.

La condizione di languishing offusca la motivazione, interrompe la capacità di concentrazione e triplica la probabilità di ridurre l'efficienza nel lavoro e nella vita in generale.

Può manifestarsi in diversi modi, si può essere più letargici, fare meno esercizio fisico, non essere interessati alla pianificazione di qualsiasi cosa, anche di eventi positivi.

Si preferisce stare lontani dalle persone, si è meno divertenti e più negativi.

Questo concetto è stato ripreso nel periodo della pandemia proprio perché ansia, frustrazione, insicurezza, carenza di stimoli e motivazione sono solo alcuni dei disagi che le persone hanno maggiormente riscontrato nell'arco di questa lunga ed ancora aperta pandemia.

Per superare questo disagio psichico Adam Grant suggerisce pratiche quotidiane basate sulla consapevolezza.

Entra qui in gioco un concetto chiamato FLOW (flusso) che secondo Grant potrebbe essere l'antidoto.

In altre parole le persone che si sono immerse maggiormente nei loro progetti sono riuscite a mantenere il proprio stato mentale del periodo pre-pandemico.

Il flow è quello stato di abbandono che ci fa perdere la cognizione del tempo e dello spazio e che si prova quando si è assorbiti da qualcosa che ci piace particolarmente.

Dunque:

-Lasciati andare ed immergiti nella realizzazione di progetti personali che ti gratifichino.

Vedrai che ciò riaccenderà la motivazione e aumenterà il benessere.

- Concediti un po' di tempo senza interruzioni, evita frequenti cambi di attività e concentrati su piccoli obiettivi e raggiungibili, uno alla volta.

-Condividi il tuo stato d'animo con le persone fidate .

- Impara a vivere stando nel qui ed ora, senza pianificazioni nel lungo termine ma a piccoli obiettivi alla volta.

-Inoltre, ricorda che non sei sola/o e che se senti la necessità ti puoi rivolgere a professionisti.

Pirolò Valentina