

# **PANDEMIA ed EMOZIONI**

## **Il commercialista come persona**

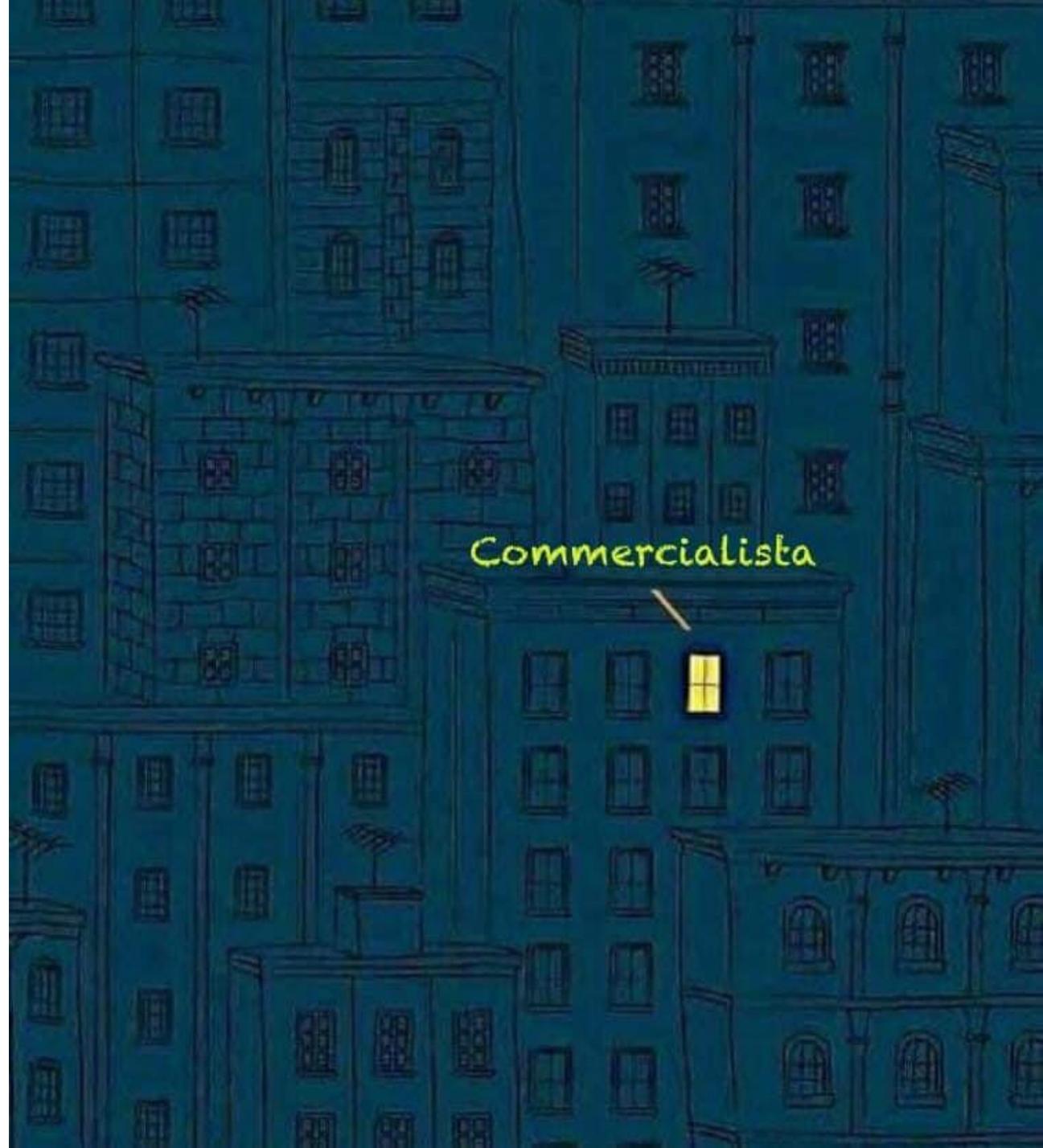
Webinar 21 Dicembre 2020

Emanuela Barreri

Psicologo del Lavoro e delle Organizzazioni

Mi ha molto colpito il post diffuso sui social: è l'immagine di un palazzo uffici di notte con tutte le luci spente e una sola luce accesa, quella dello studio di un commercialista. In alcuni post c'è la frase *“molto più di una professione”*, in altri *“spegnete la luce e tornate dai vostri cari, non fate gli eroi, ecc.”*.

Il post continua con altri interventi, ma credo sia importante fermarsi e riflettere su queste parole.



Proprio perché il commercialista ritiene che il proprio lavoro sia molto più di una professione, spesso **mette in secondo piano sé stesso**, trascurando che è prima di tutto una persona che, come gli altri, sta affrontando emotivamente la pandemia.

Vuoi per caratteristiche personali o educazione ricevuta, il commercialista è portato a **mettere prima di tutto il lavoro**, dimenticando di prendere coscienza della paura di ammalarsi, di stare male, di far stare male gli altri. Dimenticando che anche lui sta provando rabbia, oppure delusione e tristezza. O invidia per chi può permettersi di stare a casa in *smart working*.

Oppure ancora non vedendo che probabilmente sta cercando di nascondere l'ansia e l'inquietudine lavorando senza tregua.

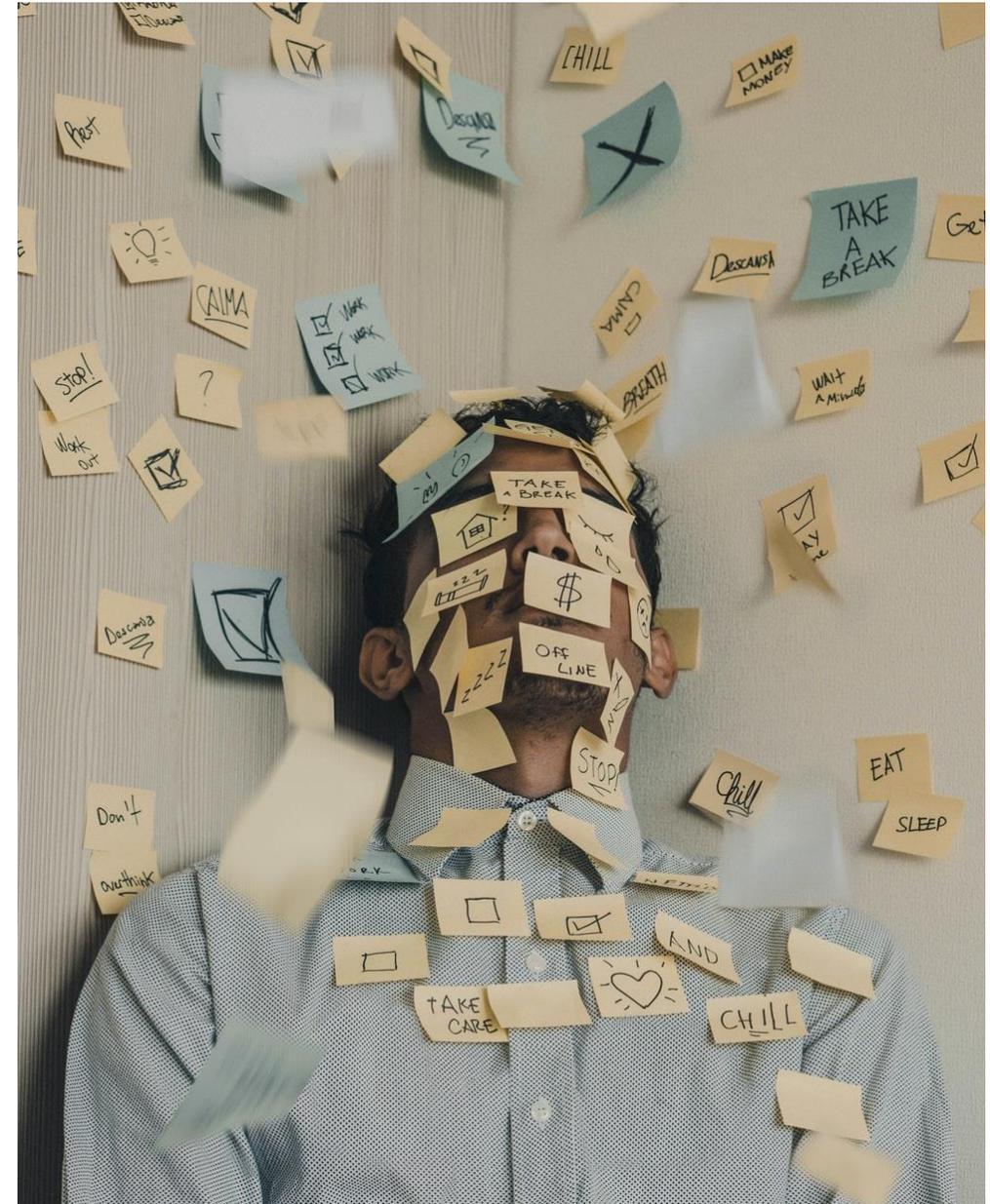


Photo by [Luis Villasmil](#) on [Unsplash](#)

Inoltre, **accanto alla paura del virus, c'è anche la preoccupazione per il futuro economico dei clienti**, che non sanno cosa fare e come riconvertirsi.

E anche la **preoccupazione per il futuro dello studio**, la paura di non aver più clienti e di dover chiudere lasciando a casa i dipendenti.

Intanto intorno a lui si ammalano i familiari, i dipendenti o i parenti dei dipendenti, i clienti, i colleghi ... anche se in apparenza tutto continua come prima è impossibile non vivere emotivamente queste situazioni.

Rispetto al precedente *lockdown* queste dimensioni emotive si sono accentuate, perché non si pensava veramente che potesse riaccadere e nel contempo è subentrata la **fatica del continuare a lavorare senza fermarsi**.

Perché indipendentemente dai numeri in questo *lockdown* ognuno di noi conosce qualcuno che si è ammalato o ha vissuto in prima persona il contagio e la malattia, è come se fosse tutto più vicino e reale



Photo by [engin akyurt](#) on [Unsplash](#)

Credo che sia importante dire e dirci queste cose, che **prima di tutto siamo umani anche noi**. Che abbiamo paura di ammalarci, di infettarci e di infettare gli altri.

E anche di morire.

Che non sappiamo cosa fare, come invece tutti si aspettano di solito da noi. Che siamo stanchi, stufi, inariditi e frustrati. Che ci manca tanto il tempo di cucinare una torta, come ho letto in un post di una collega.

Credo che la via d'uscita per non uscirne con i cocci rotti stia nel **recuperare la nostra dimensione umana, i valori in cui crediamo, i sentimenti e le emozioni**.

Stare vicino ai nostri cari, essere grati per le cose belle che abbiamo e che abbiamo avuto. Provando ad interrompere quel circolo vizioso che ci fa dire *“non ho tempo, non posso, devo lavorare”*, perché se non troviamo questo tempo non troveremo mai il tempo per lavorare con serenità e lucidità, in modo autentico e soddisfacente. Per poter dire *“molto più di una professione”* senza sotterranei sensi di colpa nei confronti di noi stessi e dei nostri cari.



Photo by [Daniele Levis Pelusi](#) on [Unsplash](#)

# La pandemia è anche pandemia emotiva



Photo by [Cristian Newman](#) on [Unsplash](#)

**Non abbiamo voglia di chiuderci in casa, non abbiamo voglia di uscire, non abbiamo voglia di iniziare cose nuove.**



Photo by [enginakyurt](#) on [Unsplash](#)



Photo by [Kelly Sikkema](#) on [Unsplash](#)

**Non abbiamo voglia di nulla**

Questo nuovo lockdown è caratterizzato da un'**insicurezza** di fondo, è come se fossimo **Sospesi** senza sapere dove andare.

Non sappiamo che cosa ci aspetta e la nostra creatività si è ridotta ai minimi termini, l'entusiasmo e la forza per reagire sono soffocati dalla consapevolezza delle nostre fragilità.

Combattiamo l'insicurezza facendo finta di niente, continuando ad uscire come prima, con l'unica differenza della mascherina che ci ricorda che il virus è lì fuori che ci aspetta.



Photo by [Jake Colling](#) on [Unsplash](#)

**C'è chi è arrabbiato, tanto, e spacca le cose altrui per sfogare la rabbia.**

**C'è chi invece scarica la rabbia attraverso le parole, scatenandosi in attacchi verbali sul web.**

**Oppure criticando o commentando qualsiasi provvedimento, sia che lo riguardi direttamente sia che non lo tocchi neppure.**

**Praticamente tutti sappiamo che cosa si sarebbe dovuto fare e non fare, che cosa si sarebbe dovuto chiudere o lasciare aperto.**

**La rabbia è un'emozione forte, che scarica all'esterno un disagio interiore**



Photo by [Jack B](#) on [Unsplash](#)



Photo by [Jack B](#) on [Unsplash](#)

# Ansia ed inquietudine



Photo by [Luis Galvez](#) on [Unsplash](#)



Photo by [Christopher Ott](#) on [Unsplash](#)

## Delusione, apatia e tristezza

Anche la delusione e l'apatia esprimono un'inquietudine che non esce all'esterno ma aleggia dentro di noi.

«Non ho avuto paura per me, ma per le persone a me care. Ho sempre affrontato con grande responsabilità la situazione, quindi mi sono sempre protetta e mi assicuravo che fossero protette anche le persone intorno a me»

«Tra la prima e la seconda pandemia sento sicuramente che si è esteso sempre più il contagio e persone sempre più vicine a me si sono ammalate»

«Mi sembra di percepire che le persone si stiano inaridendo e siano più concentrate sulle loro cose. Probabilmente la lontananza dalle persone sta pian piano disabituando al vivere in società, con tutto ciò che ne comporta. Probabilmente ciò che è d'obbligo, viene ancora fatto e rispettato, mentre ciò che non lo è viene assolutamente tralasciato. Forse la compagnia degli altri, atti quotidiani come un abbraccio o una parola di conforto, si manifestano molto di più se "sviluppati" ma se vengono accantonati vengono quasi dimenticati

«Spero di sbagliarmi, ma forse sta un po' emergendo il fatto che il fatto di stare con gli altri sia quasi più una necessità personale che un piacere fine a se stesso.

Spero passi questo momento perché altrimenti si vivrà solo di messaggi, mail e computer e si diventerà quasi robotici»

«Nell'arco di questi mesi ho provato emozioni diverse tra loro; all'inizio avevo sottovalutato il COVID poiché lo ritenevo come una "influenza più pesante" rispetto al normale ma con il tempo mi sono resa conto che la gente si ammalava a moriva e questo mi ha abbastanza impaurita. In estate abbiamo avuto un periodo di tregua, ho continuato a rispettare i protocolli per evitare l'aumento dei contagi ma devo ammettere che alle volte sono riuscita, altre volte no, poiché pensavo che il peggio fosse passato, sottovalutando nuovamente la potenza del virus. Questa seconda ondata l'ho affrontata, invece, con più ansia e timore rispetto all'inizio perché il virus ha colpito delle persone a me vicine, è morto un mio parente e ha colpito anche me. Adesso sono guarita e mi sento più "serena" (per quanto possa essere possibile esserlo!) ma questa esperienza mi ha insegnato a non sottovalutare nulla e a non abbassare mai la guardia»

# Pazienza, umiltà, consapevolezza



Photo by [Linus Nylund](#) on [Unsplash](#)



Photo by [Raychan](#) on [Unsplash](#)

# Valori e sentimenti

**Per uscire da questa  
pandemia emotiva  
dobbiamo attingere ai nostri  
valori profondi, recuperare  
dentro di noi il senso della  
vita.**

**Essere grati per le cose  
belle che abbiamo o che  
abbiamo avuto in passato.**



Photo by [Andrew Small](#) on [Unsplash](#)

**Aprirci agli altri, se non è possibile di persona anche in relazioni sul web o telefoniche.**

**Non isolarci ed essere disponibili ad ascoltare i pensieri dell'altro, del diverso da noi.**



Photo by [Mehrnegar Dolatmand](#) on [Unsplash](#)

**Nutrirci  
attraverso il  
dialogo, la  
lettura, la  
musica, l'arte, il  
movimento.**



Photo by [Jusdevoyage](#) on [Unsplash](#)

**Essere curiosi delle piccole cose,  
riscoprire le nostre case e i nostri  
quartieri, la natura e gli animali.**



Photo by [Suzanne D. Williams](#) on [Unsplash](#)



Photo by [Joe Caione](#) on [Unsplash](#)

**Accettare di non programmare le nostre  
giornate o i nostri week end, adattandoci alle  
restrizioni e ai cambi di programma**

Recuperare i valori del presente ci consentirà di convivere con il virus per tutto il tempo necessario per debellarlo. E per ricominciare in un futuro migliore, più consapevole ed autentico.

Per tornare ad una **nuova normalità**



Photo by [Christopher Campbell](#) on [Unsplash](#)

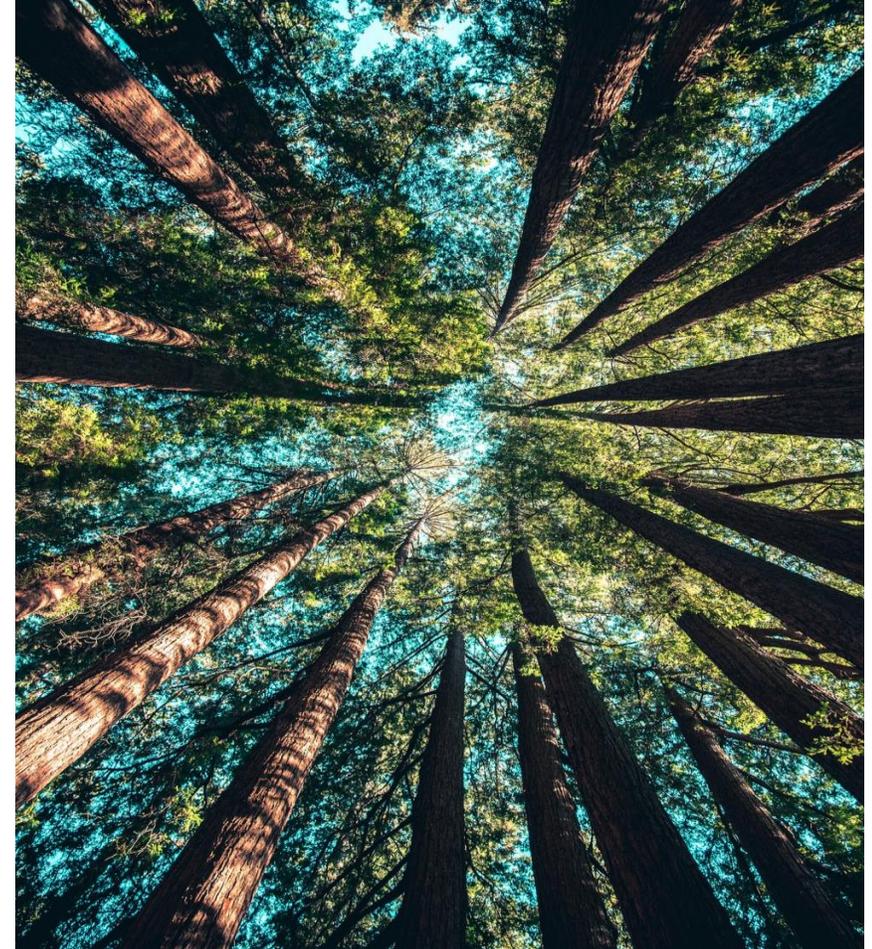


Photo by [Casey Horner](#) on [Unsplash](#)

piu attenta alle **persone** e all'**ambiente**



**AUGURI DI BUON  
NATALE E DI UN  
2021**

**LIBERO E  
LEGGERO**