

## Sindrome della Capanna

---



Si stanno allargando le maglie delle restrizioni che per più di due mesi hanno limitato di molto le nostre libertà di spostamento e variato significativamente le nostre abitudini.

Andare a scuola, giocare con gli amici, anche la partecipazione al catechismo ed alla Santa Messa, pur con mille “inciampi” e restrizioni, è ora possibile (anche se sarà interessante vedere quanto il timore – o la prudenza – inciderà sulle prime settimane di partecipazione).

C'è sicuramente una gran voglia di “ricominciare”, ma pensiamo che sia opportuno anche fermarsi a riflettere su cosa sia successo in questi giorni, sulla lezione che potremmo o no aver imparato, su come pensare e progettare un domani che non ripercorra le stesse strade – evidentemente sbagliate – che abbiamo utilizzato in passato.

Attenti però a non venire colpiti da un altro virus. Non più il “*covid 19*” ma la “*Sindrome della Capanna*”, detta anche *Sindrome del Prigioniero*. Si riferisce ad uno stato di smarrimento ed implica **la voglia di continuare a rimanere al sicuro nel proprio rifugio.**

Sembra che risalga al 1900, epoca della corsa all'oro negli Stati Uniti durante la quale i cercatori erano costretti a passare mesi interi all'interno di una capanna. Dovendo concentrare la loro attività in determinati periodi dell'anno, vivevano uno stato di isolamento seguito da sentimenti di paura, rifiuto di tornare alla civiltà, sfiducia nei confronti del prossimo, stress e ansia.

I sintomi più comuni sono:

- episodi di irritabilità;
- tristezza, paura, angoscia, frustrazione;
- stato di letargia, sentirsi stanchi, avere difficoltà ad alzarsi al mattino, percepire malessere fisico, avere la necessità di riposare spesso;
- difficoltà di concentrazione, scarsa memoria demotivazione.

Un vaccino ce lo propone un grande papa, Giovanni Paolo II. “*Duc in altum*” diceva in latino che tradotto vuol dire “*Usciamo dal porto per andare in alto mare*”. Non dobbiamo avere paura. Abbiamo però bisogno di un comandante esperto, capace di farci superare ogni tempesta. L'unico che è pronto a prendere il comando è Gesù che in tutti questi giorni ci ha aspettato con tanta voglia di viaggiare con noi. Usciamo con gioia, andiamo ad incontrarlo domenica nella santa Messa e poi partiremo sicuri.

Vi aspetto tutti.

don Franco