

Come posso prendermi cura di me stesso mentre guardo un genocidio in corso d'opera

Essere testimoni di una crisi come quella a cui stiamo assistendo a Gaza può compromettere seriamente la propria salute mentale. L'esposizione continua a immagini grafiche, a testimonianze dolorose in prima persona e a fredde statistiche che rendono insensibili, può portare a sentirsi impotente, depresso e stanco. Questa sezione offre alcuni consigli su come occuparsi di questi sentimenti.

Smetti di controllare la rabbia: che aspetto ha il "prendermi cura"?

La rabbia è tipicamente caratterizzata come un'emozione negativa e distruttiva. Quando ci arrabbiamo per un'ingiustizia, spesso si è considerati dagli altri come irrazionali e controproducenti, indipendentemente dal fatto che la nostra rabbia sia proporzionata o giustificata. Questo "controllo della rabbia" può portarci a dubitare di noi stessi: è necessaria la nostra adesione?

La risposta è "sì". Che tu scelga di protestare attivamente sul posto, di partecipare alle campagne BDS (Boicottaggio, Disinvestimento, Sanzioni) o di informarti sul genocidio, la tua partecipazione si aggiunge al movimento globale.

Ma l'attivismo e il prendersi cura di sé stessi non si escludono a vicenda. Il tuo attivismo può coesistere con la necessità di tracciare dei confini e di dare priorità alla tua salute e a quella dei tuoi cari.

Un'altra narrazione comune nei circoli di attivismo è l'idea che prendersi cura di sé stessi sia in qualche modo egoista. Questo non potrebbe essere più sbagliato di quanto lo sia già. Cerca il giusto supporto all'interno della tua comunità, partecipa ad incontri sociali, trascorri del tempo con amici e famiglia e concediti del tempo per riposare, recuperare e trovare la gioia.

Come gestire la Compassion Fatigue (o trauma vicario nel terapeuta)

Se sei impegnato a lungo termine nell'attivismo e la cura di te stesso è data per scontata, prima o poi potresti correre il rischio di Compassion Fatigue. È importante riconoscere che anche chi è impegnato nei movimenti attivisti ha a che fare con le proprie sfide mentali e identità marginalizzate e non sempre riconosciute. Fare un passo indietro per riposare e riprendersi è necessario affinché il trauma collettivo di cui siamo testimoni non inasprisca le nostre sfide e conflitti interni.

(Leggi anche: Come superare la Compassion Fatigue (o trauma vicario nel terapeuta): perché è giusto riposarsi quando un genocidio richiede la nostra attenzione)

Disperarsi non è solidale: Impegno attivo vs consumo passivo

Nell'era dei social media, quando è possibile seguire un genocidio in corso d'opera, c'è un alto rischio di sentirsi isolati o scoraggiati quando ci si ritrova di fronte a contenuti che riportano incessantemente le atrocità. Questo senso di impotenza può farci sentire scollegati gli uni dagli altri, fino a quando, eventualmente, risulta difficile prendere parte attivamente.

È quindi necessario capire in che modo l'utilizzo che si fa dei social media contribuisce a questo senso di impotenza.

Consumo passivo: è una linea sottile quella che si trova tra l'elaborazione emotiva, che ci spinge all'azione, e lo sfogo emotivo su Internet, che normalizza il sentirsi demoralizzati. Il consumo passivo ci incoraggia a consumare contenuti di morte e distruzione senza un attivo richiamo all'azione. Aumenta la convinzione che bisogna essere sempre connessi e che disconnettersi dai propri account sui social media significhi in qualche modo distogliere l'attenzione dal movimento.

Impegno attivo: Coltivare la speranza e praticare la responsabilità fa parte dell'attivismo. L'impegno attivo richiede metodi concreti di partecipazione, che possono includere l'apprendimento, l'organizzazione di comunità online, e l'aumento della visibilità. Sebbene l'istruzione e l'apprendimento siano strumenti potenti, spesso c'è una pressione sproporzionata a "sapere tutto". Prendersi cura di sé significa concedersi il piacere e il tempo di imparare.

"Tendiamo spesso a frenare il nostro potenziale in nome dell'insicurezza di non sapere abbastanza... Rifiutate gli standard arbitrari di quanto bisogna essere super informati prima di agire attivamente nella vostra comunità".

- Maria Fakhouri - Terapeuta palestinese

Ritrovare la gioia: L'attivismo è un processo continuo

"Spero che ognuno di voi si stia anche prendendo cura di sé stesso. Una lezione che continuo a vedere sotto diverse spoglie, dai nostri fratelli e sorelle neri, che hanno affrontato e continuano ad affrontare orrori inimmaginabili (schiavitù, brutalità della polizia, razzismo senza fine), è che la gioia è una parte essenziale della resistenza".

- Salman Naqvi - Coordinatore canadese pro Palestina

Mentre i social media sono inondati di morte e distruzione a Gaza, ci sono anche molte storie positive: studenti che si diplomano nelle tende; bambini che rompono il digiuno del Ramadan con le loro famiglie; persone che cantano canzoni e distribuiscono dolci per l'Eid. Anche all'interno della diaspora palestinese, come un metodo di resistenza e di celebrazione della cultura.

Sebbene l'attivismo possa sembrare radicato nel presente, è un processo continuo che si estende per settimane, mesi e anni. Fare spazio a momenti di gioia è un modo per alimentare l'attivismo a lungo termine.

"L'Impero è egoista e ci vuole plasmati a sua immagine: isolati, egocentrici, avari, duri, violenti, brutali. Rifiutare questi modi di essere è anche resistenza".

- Prof. Sunny Singh

Prendersi cura di sé può sembrare un compito estraneo mentre si assiste a un genocidio. Tuttavia, la cura di sé è necessaria per garantire che l'impegno sia attivo, significativo e radicato nella comunità.