

Gruppo di supporto della Cattolica

Studio a distanza con lo psicologo

«**C**oronavirus e quarantena: cre-sciamo 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, 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. Un'occasione di 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: queste, guidate da alcune frasi che ci aiutano a cogliere nuovi significati di ciò che stiamo vivendo, possono contribuire a fare di



questa crisi un'occasione di cambiamento. «Quando soffia il vento, alcuni costruiscono muri e altri mulini»: è un proverbio orientale, un invito a pensare che di fronte a perturbamenti dell'ambiente si possono individuare anche delle opportunità e piegare a proprio favore ciò che sta accadendo.