

## *“Mamma... papà... che cosa è il Covid-19? Il racconto della pandemia ai nostri bimbi*

di **Anna Gonella**

L'emergenza coronavirus mi ha colto impreparata, appena tornata con mio marito ed una coppia di amici, da un bellissimo viaggio in alcune isole dell'Oceano Indiano, a coronamento di un passaggio importante nella mia vita, la pensione, ho temuto di non poter rientrare e ho sentito sulla pelle come il resto del mondo considerava l'Italia, come un paese da evitare per sfuggire al contagio, come era stata poco prima la Cina. La prima risposta del Paese è stata caratterizzata dall'orgoglio, ai bambini è stato affidato il compito di trasmettere un messaggio di forza e di incoraggiamento, i terrazzi si sono riempiti di arcobaleni con i colori della bandiera della pace e la scritta "andrà tutto bene", si sono moltiplicati negli spazi flashmod per cantare l'Inno d'Italia e altre canzoni popolari o per spegnere le luci e accendere i cellulari, in modo da mostrare con orgoglio dal cielo il nostro paese come un puntino illuminato.

Poi, via via che i giorni passavano, tutte queste iniziative si sono spente e si è iniziato a prendere coscienza che il Coronavirus non era ristretto ad alcuni paesi della Lombardia e del Veneto, ma si stava espandendo in tutta l'Italia, al Nord più che al Sud, in Europa, negli Stati Uniti e via via in tutto il mondo. La primitiva vitalità ha lasciato il posto ad emozioni intense quali la preoccupazione, l'ansia, la paura, la rabbia, l'angoscia di morte, il senso di smarrimento e di annichimento, la solitudine, l'isolamento, l'impotenza. Così sono spariti i flashmob, i cartelli con la scritta "andrà tutto bene" hanno iniziato a sbiadirsi, non solo perché esposti alle perturbazioni o al sole intenso del mese di marzo e aprile, ma perché nei nostri cuori abbiamo iniziato a crederci molto meno. Le immagini dei camion militari che trasportavano le salme dalle zone di Bergamo e Brescia per cercare inceneritori ancora in grado di accogliere nuove richieste, il bollettino giornaliero della protezione civile con il numero dei nuovi contagi e dei morti in Italia e nel mondo, l'alta percentuale di ammalati e di decessi nelle case di riposo, il numero di vittime tra gli operatori sanitari, hanno catapultato tutti nella palude della disperazione.

In questo contesto i medici, gli operatori sanitari in genere e tutte le professioni in prima linea sono stati riconosciuti come eroi, al resto dell'umanità è stato proposto un mantra costante: "state a casa", non uscite se non per gravi motivi di salute e per rapidi approvvigionamenti. Le famiglie sono diventate il luogo del tutto. In pochi metri quadrati, i nuclei familiari hanno sperimentato convivenze forzate, hanno panificato (nei supermercati sono spariti il lievito e la farina), hanno provveduto all'istruzione dei bambini, hanno dovuto gestire le proprie angosce relative al contagio, ma anche quelle rispetto al futuro lavorativo, hanno gestito i loro bambini privati di ogni spazio di relazione con il mondo esterno. Insomma, l'altra faccia dell'eroismo di questa emergenza, anche se poco riconosciuta e lasciata sola nella palude.

In questa situazione di esposizione agli eventi traumatici, catastrofici e violenti dell'emergenza coronavirus (gli studi effettuati sull'impatto psicologico della quarantena, studi pubblicati dal Lancet, hanno riportato effetti negativi tra cui sintomi di stress post-traumatico) ho deciso di mettere a disposizione la mia esperienza professionale di anni di lavoro come psicologa-

psicoterapeuta nei servizi di Psicologia e di Neuropsichiatria infantile (NPI) delle Aziende Sanitarie Locali per affiancarci ai genitori e ai bambini, per aiutarli a dare un nome alle ansie ed apprensioni, per accogliere le loro emozioni, poterle riconoscere e contenerle.

Come ho scritto nella parte del libro dedicata ai genitori mi sono cimentata in un'impresa nuova, è la mia prima esperienza letteraria, perché ho sentito dentro il cuore il bisogno di arrivare ai bambini che sono i soggetti più fragili anche se pieni di energia vitale, sono i nostri piccoli da proteggere ma al contempo da aiutare a crescere. Da qui nasce il libro pubblicato unicamente online: "Mamma...Papà... che cosa è il Covid 19?". Diviso in tre parti, la prima è dedicata ai genitori per spiegare come è nata l'idea del libro, di quanto sia essenziale poter mettere in parola le nostre emozioni per non incapsularle dentro di noi come una miccia pronta ad esplodere e a produrre quadri sintomatologici; una seconda e terza sono dedicate a genitori e figli di età di scuola materna e primaria.

È la cronistoria di una famiglia: genitori, figli, nonni, zii, amici; grandi e piccini di una famiglia come tante, alle prese con l'ordinaria quotidianità di questi giorni straordinari. Ogni capitolo è uno di questi giorni, colto quasi in presa diretta ed affronta le difficoltà della quarantena e delle conseguenti limitazioni imposte: la mancanza della scuola, il distanziamento sociale, l'interruzione delle attività sportive. A fianco della famiglia ci sono amici e conoscenti che presentano situazioni di sofferenza più intensa perché nella situazione di isolamento si riattualizzano pregresse ferite legate alla separazione genitoriale o perché vivono una situazione di maggior fragilità dovuta alla mancanza delle terapie riabilitative prima in atto, dell'appoggio della scuola e dell'insegnante di sostegno, della mancanza di rete sociale.

Le emozioni espresse dai personaggi sono tante: rabbia, noia, preoccupazione, frustrazione, paura, angoscia di morte, ansia. Il testo offre attraverso i suoi personaggi la possibilità di esprimere queste emozioni e propone attività e strategie per la loro gestione e il loro contenimento. I personaggi chiameranno a condividere con loro quanto sta accadendo per permettere di riflettere e di non rimanere intrappolati sotto il peso emotivo di questo difficile ed inaudito momento. I disegni, realizzati da Chiara Antonietta Diaz, rappresentano un aiuto visivo che rafforza il testo, hanno l'intento di evidenziare i pensieri e le emozioni dei personaggi; le schede operative che ho proposto al termine di ogni capitolo sono realizzate per aiutare i bambini ad elaborare, riconoscere e far proprie le emozioni proposte nel capitolo stesso.

La storia propone un percorso temporale che va da Carnevale a Pasqua, ma il percorso è utilizzato per arrivare a comprendere il messaggio di quanto sia importante mettere in contatto la nostra funzione pensiero, la mente con il cuore, inteso come luogo in cui sono custoditi i nostri sentimenti per poter attraversare questo difficile realtà di pandemia in modo attivo, cercando di comprendere e di maturare, oltre che dare un senso a tutto ciò che ci succede. L'intento che mi sono proposta oltre a fornire uno spazio per la salute emotiva, in condivisione con le famiglie, è di attraversare la palude uscendo da questa con una consapevolezza nuova, meno incentrati sulla nostra dimensione individuale e personalistica e più orientati ad acquisire attenzione agli altri, a sentirci parte di una comunità che ha imparato quali sono i propri valori.

*Il libro è scaricabile gratuitamente dal sito della Fondazione Solidal [www.fondazione-solidal.it/medical-humanities/](http://www.fondazione-solidal.it/medical-humanities/)*