

Un Natale in zona rossa: emozioni della pandemia spiegate ai bambini

di Anna Gonella

L'emergenza Coronavirus ha travolto tutti, ci siamo trovati impreparati a far fronte ad un cambiamento radicale, il COVID-19 non ci ha dato il tempo di adeguarci all'ignoto perché la pandemia non assomiglia a nulla che abbiamo vissuto in passato, tutti noi abbiamo sperimentato l'angoscia di malattia e di morte. Di fronte ad una malattia infettiva sconosciuta le reazioni più comuni della popolazione sono varie, ai tempi del primo lockdown la prima risposta del nostro paese è stata contraddistinta dalla prevalenza del meccanismo di negazione, tale reazione però è durata poco perché non è stato possibile non comprendere la gravità dei fatti e gli effetti catastrofici di una pandemia che sta dilagando nel 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 annichilimento, la solitudine, l'isolamento, l'impotenza. Quella che stiamo vivendo può essere considerata a tutti gli effetti un'esperienza traumatica. Le conseguenze di questo trauma possono essere molteplici: incubi, pensieri invalidanti, ansia, insonnia e attacchi di panico. Le emozioni sono processi multi-componenziali fondamentali: ciò che bisogna gestire non sono le emozioni in sé, ma la disregolazione delle emozioni, ossia la perdita di controllo, l'interruzione della "stabilità interna" e della capacità di adeguare la reazione automatica addomesticandola con la mente, quando la nostra funzione pensiero non è più in grado di gestire l'emozione che invece viaggia per conto proprio.

Durante questo lungo periodo di pandemia tutti noi abbiamo avuto la percezione di vivere un'esperienza soverchiante, spaventosa e percepita come al di fuori del nostro controllo, abbiamo sentito che, in alcuni momenti, le nostre emozioni ci invadevano lasciandoci senza respiro. Per evitare di rimanere incapsulati e intrappolati nelle emozioni collegate all'esperienza traumatica e vittime dei meccanismi di difesa che utilizziamo per proteggerci dal dolore profondo, un aiuto è rappresentato dal poter esprimere le nostre preoccupazioni, le nostre paure e le nostre emozioni. Questa possibilità, che apparentemente appare più dolorosa del silenzio e del non pensarci, aiuta invece a non negare e/o relegare lo stato d'ansia e l'angoscia profonda dentro di noi e ad evitare che si presenti sotto forma di incubi, di stato di ipervigilanza e tensione che va a interferire con il tono dell'umore.

I bambini hanno respirato le nostre emozioni e anche se non sono stati toccati, se non marginalmente dal contagio, hanno attraversato con noi il dolore per la perdita di una persona cara, lo stress e le preoccupazioni per i nostri cari e i genitori anziani, l'angoscia della perdita del lavoro, del non avere i soldi per pagare l'affitto o per fare la spesa. Chi non lo ha vissuto in prima persona, lo ha attraversato comunque perché è una realtà troppo diffusa per non sentirsene toccati.

Questa premessa ci serve a comprendere quanto sia oltremodo importante accogliere e contenere le emozioni dei bambini così come incoraggiare l'ascolto attivo e un atteggiamento comprensivo. La difficoltà all'espressione delle emozioni influisce sul comportamento e sull'immagine di sé creando reazioni diverse quali: stati d'ansia e di coartazione emotiva (come Camilla, nome immaginario ma storia vera, che ha sognato che mangiando le andava il cibo in gola, non riusciva più a respirare, non voleva più mangiare cibi solidi, né andare a scuola), disturbi del comportamento in cui è predominante la modalità del passaggio all'atto per l'incapacità di contenere le proprie emozioni (come Francesco, nome immaginario ma storia vera, che si è scagliato contro l'insegnante e una sua compagna e ha lanciato a terra tutto ciò che aveva a portata di mano), interferenze emotive nei processi di attenzione e di concentrazione (come Giacomo, nome immaginario ma storia vera, che non riesce più a concentrarsi perché si sente come un albero che è stato sradicato e non sa dove sono le sue radici), aspetti di rinuncia e bassa stima di sé (come Eleonora nome immaginario ma storia vera, che dopo il lockdown alla ripresa della scuola materna non ha più parlato con i compagni e le maestre). Questi sono esempi di situazioni affrontate nella mia esperienza di psicoterapeuta specializzata in psicologia dell'età evolutiva, ho potuto anche osservare un aumento dei disturbi di attacco di panico.

È in quest'ottica che ho pensato di scrivere tre ebook con l'intento di intercettare le emozioni che il Covid suscita nei bimbi come negli adulti per esplicitarle, approfondirle e rielaborarle, le tematiche affrontate sono purtroppo ancora attuali, fondamentali e possono rappresentare un valido supporto per i genitori, gli insegnanti e i bambini della fascia della scuola materna e primaria. Il primo libro, pensato e scritto durante il lockdown, offre ai genitori spunti per comprendere le prime emozioni, con suggerimenti per stare insieme e sentirsi al sicuro dentro casa, cercando di far fronte alla sofferenza e mancanza della vita sociale, della rete familiare allargata, della rete amicale, della perdita delle abitudini quotidiane. Il secondo libro entra dentro all'angoscia e al dolore che il Covid ha creato, al senso di perdita generalizzato che abbiamo vissuto sia per l'altissimo numero di morti, sia per gli effetti sul lavoro della pandemia, sia per il non rientro a scuola. Ho ritenuto importante offrire ai genitori strumenti per parlare di questo con i propri figli senza lasciarli soli nella gestione del dolore.

Nella mia esperienza di psicologa clinica ho sempre recepito molte e comprensibili difficoltà ad esplicitare la comunicazione della morte di un familiare o di una persona affettivamente legata ai bambini da parte degli adulti ed è per questo che ho dedicato alcuni capitoli a questo tema e ho indicato un percorso attraverso una fiaba per l'elaborazione del lutto. Ho approfondito "la sindrome della capanna" e anche per questa ho elaborato una fiaba per spiegarla ai bimbi. Il terzo libro si propone di essere la sintesi dei primi due ed è pensato e scritto espressamente per gli

insegnanti, per offrire loro con la ripresa della scuola l'opportunità di aiutare i loro allievi di scuola primaria a comprendere e rielaborare quanto accaduto. La scuola, presente capillarmente per ogni bambino, può svolgere una funzione didattica importante nel comprendere le difficoltà della pandemia, offrire uno spazio per l'espressione e la comprensione delle emozioni che stiamo vivendo.

I tre ebook¹ hanno un format comune: una prima parte dedicata agli adulti (genitori, educatori ed insegnanti) spiega i contenuti emotivi; una seconda parte per i bambini da leggere insieme ai genitori, esplicita le emozioni attraverso il racconto di una famiglia, di amici e parenti alle prese con l'ordinaria quotidianità di questo periodo difficile, nel quale ci sembra di aver smarrito tutti le nostre certezze e i nostri punti di riferimento, i personaggi sono gli stessi in tutti tre libri. Ho utilizzato la tecnica della narrazione per permettere di ripercorrere quanto accaduto integrando insieme emozioni e idee, ritengo sia un'attività molto utile perché permette ai bambini di sistematizzare ed organizzare la propria esperienza, tale aspetto è fondamentale in questo periodo per l'alto contenuto emotivo che ha caratterizzato l'esperienza vissuta.

Un altro aspetto che attraversa tutti i libri è il messaggio che la consapevolezza di sé aiuta a crescere, ad uscire da una dimensione egoriferita, individualistica, un po' egoistica per aprirsi all'altro, alla relazione di aiuto, al sentirsi parte di una comunità. Ogni libro si conclude con un messaggio positivo di ciò che la sofferenza sperimentata e i cambiamenti imposti dalla pandemia ci hanno insegnato. Ho ritenuto che questo insegnamento rappresenti un compito educativo importante da parte della comunità adulta e un messaggio fondamentale da proporre ai bambini, che sono la freccia rivolta al futuro e gli occhi del cuore e della mente aperti sul mondo.

Il mio invito ai genitori per questo Natale ai tempi del Covid è di provare a non guardare soltanto quello che non possiamo fare, anche se ci mancano tantissimo la socialità, le cene con gli amici, le feste con la famiglia allargata, i viaggi e le vacanze insieme agli altri, ma di provare a riflettere sul tempo da dedicare ai nostri bambini per farli sentire protetti, per affrontare e rielaborare con loro quanto ci sta accadendo.

¹ Gli ebook *Mamma...Papà...Che cos'è il Covid? Mamma... Papà... e adesso? Che cos'è la Fase due?, Mamma... Papà... Finalmente ricomincia la Scuola*, sono stati scritti gratuitamente e sono disponibili sul sito della Fondazione Solidal, che ne ha effettuato la revisione grafica all'indirizzo <https://www.fondazionesolidal.it/il-covid-spiegato-ai-bambini/>, dove, dopo una piccola offerta, per sostenere l'Associazione, gli interessati saranno automaticamente reindirizzati alla pagina di download.