

BAMBINI E RAGAZZI TRA LOCK DOWN E “NUOVA NORMALITÀ”

di Marisa Mantovani



In Italia, uno studio dell’Ospedale Pediatrico Gaslini di Genova, condotto su poco meno di 8.000 famiglie nel periodo di fine marzo-inizi aprile 2020, ha messo in luce conseguenze importanti del *lockdown* sulla psiche di bambini e ragazzi: la maggior parte ha manifestato un quadro regressivo rispetto alla propria fase di crescita e disturbi di vario tipo: irritabilità, disturbi del sonno, ansia, sensazione di mancanza d’aria o fiato corto, aumentata instabilità emotiva, enuresi, pianto inconsolabile e altri.

Il lockdown ha privato quasi completamente i bambini e i ragazzi di aspetti importantissimi per la crescita, la serenità, il benessere: scuola, relazione coi compagni, gioco, aria aperta, movimento fisico, serenità familiare.

Il dopo lockdown, la c.d. “fase 2”, non ha variato di molto quelle condizioni restrittive o privative.

Quali potranno essere le conseguenze del perdurare della paura del contagio e del distanziamento sociale, con particolare riguardo alle nuove norme per la ripresa della scuola?

Ci sono più livelli da prendere in considerazione.

DISTANZA FISICA E PRIVAZIONE DEL CONTATTO FISICO



Anche nel post-lockdown, i bambini/ragazzi sono incentivati o obbligati a mantenere le distanze dai compagni e spesso anche dai parenti (nonni, zii, ecc.). Mi è capitato di vedere online un cartone animato destinato ai bimbi, in cui, per mettersi al riparo dal virus, li si invita addirittura a rifiutare anche l’abbraccio dei genitori (una follia).

Il contatto fisico è estremamente importante per i bambini, per il loro benessere e per il loro sviluppo psico-fisico, emotivo e cognitivo. Il tatto è il primo senso che si sviluppa nella fase

gestazionale (già dalla 7^a settimana), perciò è il senso della relazione per eccellenza (inconsciamente ci riporta al periodo più felice della nostra vita).

Attraverso il contatto fisico:

- possiamo sentirci rassicurati (assai più che attraverso le parole), ricevere accoglienza e affetto immediati, superare meglio e più velocemente le nostre insicurezze e paure;
- sentiamo di “esistere” perché facciamo “esperienza” diretta del nostro corpo, attraverso le sensazioni che arrivano dal contatto, e contemporaneamente del mondo esterno (la pelle è il confine ed è il luogo del contatto col mondo);

- mandiamo informazioni al cervello, perciò lo *nutriamo* e sviluppiamo connessioni e aree cerebrali che rappresentano un importante bilanciamento rispetto a quelle che presiedono ai processi cognitivi;
- produciamo endorfine, quindi rilassamento e piacere, un meccanismo fondamentale di “ricompensa” che ci permette di affrontare, con le “batterie” cariche, gli impegni e le fatiche della vita (ricompense che, se non prodotte in modo naturale, vengono cercate in altri modi, surrogati e spesso meno sani);
- sviluppiamo un “attaccamento sicuro” (John Bowlby), che vuol dire che cresciamo più equilibrati e sereni, più sicuri di noi stessi, più efficaci nella vita e più capaci di relazionarci positivamente con gli altri e con noi stessi;
- sviluppiamo le nostre potenzialità sensoriali, motorie e cognitive (pensiamo a quanto i bambini, soprattutto i più piccoli, imparino attraverso il tatto, il toccare e rigirare le cose, il metterle in bocca, il testare la loro resistenza e la propria capacità di manipolazione, associare gli impulsi visivi con quelli tattili e con il linguaggio, ecc.).

La privazione del contatto fisico può quindi portare a notevoli squilibri: un senso di isolamento, di tristezza e mancanza, di vuoto e angoscia, un minor senso del sé, insicurezza, squilibri emotivi, difficoltà di apprendimento, abbassamento delle difese immunitarie, minor sviluppo sensoriale, motorio e cognitivo.

LA PAURA DEL CONTAGIO E DELL'ALTRO: PREMESSE PER CHIUSURA, ISOLAMENTO E DISTURBI DI VARIO TIPO



La salute, mentale e fisica, quindi il benessere e la possibilità di un pieno sviluppo delle proprie potenzialità, dipendono da quanta *fiducia* e *apertura* nutriamo nei confronti della vita, dei nostri simili e delle nostre stesse capacità di far fronte alle difficoltà (autostima, autoefficacia). Non a caso, secondo le più autorevoli teorie sull'efficacia delle varie forme di relazione d'aiuto, i fattori principali e decisivi che consentono di “curare” il disagio psichico ed esistenziale sono la relazione, l'accoglienza, l'empatia, l'accettazione incondizionata ed il

rapporto di fiducia e di apertura che si creano di conseguenza. Anche rispetto alle malattie del corpo, le posizioni mediche più avanzate sanno che mettere in campo le risorse della relazione empatica gioca un ruolo fondamentale per il buon esito delle terapie e per la guarigione.

Paura e diffidenza sono l'esatto contrario di quelle fondamentali condizioni.

Il continuo battere e ribattere - tutti i giorni, per mesi, con le parole e con i rituali di distanziamento e protezione - sulla pericolosità dell'altro che, anche se “apparentemente sano”, può portare te e i tuoi cari alla malattia e alla morte; il senso di impotenza indotto dalla minaccia dell'“invisibile” (un virus sconosciuto e cattivo, impossibile da vedere e difficile da combattere), tutto questo porta a trasformare la paura (un sentimento naturale e sano, se viene velocemente elaborato e superato) in una condizione permanente, in fobia, in ansia generalizzata, in un atteggiamento mentale di *default* che scatterà a prescindere da reali giustificazioni.

Da qualche decennio sappiamo che il cervello è plastico, cioè può creare nuove connessioni neurali e persino potenziare o ridurre le proprie aree. Questa plasticità è direttamente connessa con l'uso che facciamo del nostro cervello: ripetere continuamente un determinato comportamento,

pensiero, intenzione o emozione, porta a costruire o rafforzare le connessioni cerebrali in quella direzione, fino ad automatizzare quel tipo di risposta. Vivere nella paura, per esempio, induce un potenziamento delle connessioni neurali in area limbica, a scapito di quelle neo-corticali, a scapito cioè di lucidità, razionalità e capacità di gestione delle emozioni. Paura e chiusura inducono anche una riduzione del “connettoma”, cioè del volume complessivo delle connessioni neurali.

A livello di comportamento, tutto questo può portare a disturbi psicopatologici, come fobie (agorafobia, sociofobia, aptofobia, rupofobia), disturbo ossessivo-compulsivo, comportamento evitante, paranoide, ansia generalizzata, angoscia, depressione, asocialità....

La paura del contagio e dell'altro contagioso diventano paura della vita e invalidazione al vivere.

Ce n'è abbastanza per affermare che occorrono misure urgenti da mettere in campo per chiudere quella porta che abbiamo spalancato sul malessere, individuale e sociale, e per cercare di rimediare ai danni già fatti.

L'IMPORTANZA DELL'ATTIVITÀ FISICA, SOPRATTUTTO ALL'APERTO



Su questo non dovrebbe esserci bisogno di aggiungere nulla, rispetto a quello che sappiamo già, anche se spesso trascuriamo le esigenze del corpo, preferendo prenderci la pastiglietta quando stiamo male, piuttosto che prevenire le malattie attraverso un sano (e gratuito) stile di vita.

Ippocrate sosteneva che “camminare è la migliore medicina” e per l'antica e prestigiosa Scuola Medica Salernitana (X sec.) l'esercizio fisico era uno dei tre cardini per una lunga “vita felice”.

Anche oggi i medici non si stancano di dirci che l'attività fisica, soprattutto se aerobica, è fondamentale per mantenersi in buona salute, a tutte le età, perché: aiuta il metabolismo e il mantenimento del peso forma, aumenta la funzionalità e la forza dei muscoli e delle articolazioni, rafforza le ossa, mantiene sano l'apparato cardiovascolare e respiratorio, riduce il colesterolo, il livello di zuccheri nel sangue e il rischio di diabete, riduce lo stress, migliora l'umore (rilascio di *betaendorfine*, i cosiddetti “ormoni della felicità”), favorisce il sonno, ha effetti benefici sulla funzionalità del sistema gastrointestinale, rafforza il sistema immunitario, aumenta il flusso di sangue al cervello e la sua ossigenazione, migliorandone di conseguenza le funzioni, ecc.

Un toccasana per il corpo e anche per la mente, come recita la massima latina “*mens sana, in corpore sano*”. Si dice che Aristotele insegnasse camminando sotto i portici del Liceo e i suoi allievi venivano chiamati “peripatetici” (dal greco περίπατοι, colonnati); ma anche Socrate amava dialogare camminando e così i sofisti e gli stoici (il cui nome proviene da στοά, portico). Molti filosofi moderni hanno evidenziato la stretta connessione tra un pensiero fluido e creativo e il movimento del corpo. Kierkegaard ammetteva: «*i pensieri migliori li ho avuti camminando e non conosco pensiero così gravoso da non poter essere lasciato alle spalle camminando*»; Nietzsche raccomandava: «*bisognerebbe ogni tanto star lontano dai libri per sei mesi e camminare soltanto*»; e Rousseau scriveva: «*la marcia ha qualcosa che anima e ravviva le mie idee: non posso quasi pensare quando resto fermo*».

Detto questo, penso alla nostra Scuola: se già prima l'attenzione al corpo, alla sua salute e al movimento non erano in cima agli interessi di questa fondamentale istituzione, oggi, nell'era covid,

si rischia di arrivare all'*immobilizzazione* totale dei bimbi e degli adolescenti, costretti nella camicia di forza di un banco isolato, da cui allontanarsi il meno possibile, e del terrore di entrare in contatto con qualsiasi cosa o persona che potrebbe veicolare l'invisibile minaccia.

IL GIOCO E LE ATTIVITÀ ESPRESSIVE



Un'altra area che ha subito una pesante penalizzazione, nel lockdown, nel post-lockdown e ora nel nuovo corso della scuola "sterilizzata", è quella del gioco e delle attività espressive.

I bambini devono muoversi il meno possibile, entrare in contatto il meno possibile, disinfettare tutto prima e dopo averlo toccato, non passarsi alcun oggetto... è difficile immaginare che in queste condizioni – e questo diventa drammatico soprattutto in riferimento alla scuola dell'infanzia – sia possibile dare spazio ad attività ludiche ed espressive. Le quali, infatti, vengono sconsigliate: un virologo di quelli che fanno tendenza ha sconsigliato risolutamente di praticare il canto nelle scuole, perché potrebbe "contagiare fino a 50 persone". Il teatro, che implica

"corporeità", movimento e relazione, è senz'altro ancora più off limits. Forse si può salvare il disegno, ma difficilmente sui "banchi a rotelle".

C'è una letteratura sterminata sull'importanza del *gioco* per lo sviluppo fisico, cognitivo, immaginativo, emotivo, affettivo e sociale degli individui in crescita.

Il gioco non è niente di frivolo e di superfluo, è una cosa molto "seria" per un bambino, perché è la piattaforma fondamentale, il mezzo più efficace per l'apprendimento. Non sarebbe così diffuso anche in natura, tra i cuccioli soprattutto di mammiferi, se non fosse un addestramento cruciale per allenarsi a vivere, per acquisire conoscenze e abilità che saranno necessarie nell'età adulta.

Attraverso il gioco si esplora e ci si esplora, si scoprono le proprie potenzialità, si impara a mettersi in relazione con gli altri e con la realtà esterna, a modulare gli impulsi, a direzionare le energie verso uno scopo, a prendere coscienza di sé, a modellare la vita; si forgianno abilità (fisiche, cognitive, emotive, tecniche), si superano traumi, si dà senso alla realtà.

Il gioco funziona, come strumento di apprendimento, perché in quella dimensione posso permettermi l'*errore* (è questo il "di-vertimento": l'allontanarmi dalla preoccupazione del *fallo* e del *giudizio*) e usufruire dei suoi insegnamenti; perché tiene viva e attiva la mia *attenzione*; perché, coinvolgendomi in modo diretto e creativo, mi *emoziona* e mi dà *piacere* e qualunque esperienza collegata a emozioni piacevoli diventa un apprendimento duraturo.

Le *attività espressive*, sulla cui valenza educativa e formativa non mi soffermo in quanto intuitiva, rientrano, o *dovrebbero* rientrare, nella categoria del "gioco" come sopra intesa: ha poco senso, infatti, e poca efficacia un'attività espressiva che sia vissuta come un mero "dovere" e che non sia praticata con gioia e senso di libertà.

A ben vedere, se volessimo vivere con meno stress, più leggerezza e più pienezza, gioverebbe anche a noi adulti adottare una mentalità *ludica*, da applicare a tutte le nostre attività quotidiane: risvegliando in noi un atteggiamento *esplorativo*, una propensione *mindful* (consapevolezza aperta e "sguardo del principiante"), allentando la morsa delle *aspettative*, delle *pretese* e dei *giudizi* su noi stessi, guardando all'*errore* con meno severità e con più coscienza della sua funzione formativa,

sostituendo in tutte le cose la parola “devo” con “voglio” e abituandoci a intravedere in ogni esperienza un’occasione di *crescita*.

Un’ultima osservazione: per poter espletare appieno le sue funzioni educative, il gioco dev’essere *condiviso*, sociale e socializzante. I nostri bambini e ragazzi, già prima dell’era covid, mostravano una preoccupante tendenza a rimanere in solitudine, a passare il tempo prevalentemente in casa e a fare esperienza di in una dimensione “sociale” meramente virtuale (contraddizione in termini), complici la ridondanza e l’abuso dei nuovi mezzi di intrattenimento e comunicazione (pc, smartphone, tablet, videogames, social network). Va da sé che, nell’attuale situazione, questo tipo di a-socialità è destinata ad aggravarsi.

CHE FARE....



Di solito, a questo punto, all’analisi della situazione dovrebbe seguire la riflessione sulle soluzioni da adottare: la critica scava la buca, dice un vecchio proverbio, e la proposta ci pianta l’albero.

Ma la situazione non è di quelle che favoriscono un ampio margine propositivo, perché le misure anti-covid messe in campo finora e la paura radicata nelle persone consentono poche “mezze misure”, da un lato, e dall’altro la natura stessa dei fattori che abbiamo analizzato va poco d’accordo con soluzioni di compromesso (non esiste un “contatto fisico” privato della sua fisicità).

Mi sento di indicare due strade: una ottimale e una di ripiego/emergenza/contenimento del danno.

1) La soluzione migliore (da libro dei sogni) sarebbe quella di ritornare – almeno nelle scuole – alla normalità ante-covid, di interrompere il delirio di una scuola che sembra un brutto incrocio tra un ospedale e un’istituzione carceraria. I bambini, lo dicono tutte le statistiche, non sono toccati dalle problematiche covid, non si ammalano. Le possibilità di contagio, in caso di una eventuale positività asintomatica, sono anch’esse giudicate remote dai maggiori esperti in materia, tra i quali possiamo citare anche il dr. Anthony Fauci, epidemiologo già a capo della task force americana sul coronavirus e direttore dell’istituto statunitense *National Institute of Allergy and Infectious Diseases*, che, durante un *breafing* allo U.S. Department of Health and Human Services, di qualche settimana fa, ha asserito che *“in tutta la storia dei virus respiratori di qualsiasi tipo, la trasmissione asintomatica non è mai stata la causa di focolai. Il responsabile dei focolai è sempre una persona sintomatica. Anche se c’è un raro caso di persona asintomatica che potrebbe trasmettere, un’epidemia non è determinata dai portatori asintomatici”*. In via precauzionale, si potrebbero suggerire misure protettive nei confronti delle categorie a rischio (anziani e persone con gravi patologie pregresse e deficit immunitari), sollecitando tutti a mantenere distanza o mascherine quando si ha a che fare con queste persone (ad esempio, un anziano in casa), ma senza costringere i ragazzi a condurre una vita illusoriamente asettica (in realtà l’asetticità totale è praticamente impossibile nella vita di tutti i giorni) e sicuramente prodromica, come abbiamo argomentato, di gravi conseguenze future per questi giovani.... Ma questo difficilmente avverrà.

2) Il piano B allora è quello di cercare di interpretare le norme scolastiche senza eccessiva rigidità, con intelligenza e umanità. L’insegnante non deve essere (e non deve essere percepito) come un secondino: dev’essere una persona che *accoglie* e che, anche quando deve riprendere per un

comportamento che disattende la norma, lo fa con pacatezza, serenità e soprattutto con *empatia* e *comprensione*. Si può pretendere che, in circostanze eccezionali di forza maggiore, il ragazzo si attenga a delle regole prima impensabili, ma non si può pretendere che le trovi anche piacevoli e di facile attuazione.

Il messaggio, esplicito o implicito, potrebbe essere: *“lo so, è molto difficile gestire questa situazione poco piacevole e complicata per tutti, ma questo, per il momento, è lo stato delle cose e non ci è data la possibilità di fare diversamente. Se ci diamo una mano, affronteremo questo periodo che è - e deve essere - transitorio, per tornare il più velocemente possibile alla normalità. Impareremo qualcosa anche da queste difficoltà e anzi possiamo esercitarci a inventare soluzioni creative per stare dentro alle regole e al contempo soddisfare il più possibile le nostre esigenze”*.

In questo modo, non viene disconosciuto il legittimo sentire dell'alunno (che è sempre un grave errore, perché la persona non deve entrare in conflitto con se stessa ed essere indotta a pensare – attraverso la colpevolizzazione - che il suo sentire è sbagliato, ma piuttosto deve essere aiutata a divenire consapevole che non sempre la realtà è immediatamente modificabile), ne viene sollecitata la collaborazione e la corresponsabilizzazione attiva, viene rassicurato sul fatto che la situazione è transitoria e che nessuno vuole trasformarla nella nuova e definitiva “normalità”, viene valorizzato invitandolo ad offrire il suo contributo attivo e creativo in un processo di *problem solving*.

Queste “strategie” comunicative le consiglio caldamente non solo agli insegnanti, ma anche ai genitori e a qualunque educatore.

Per quanto riguarda le *attività*, va da sé che, in un periodo eccezionale come questo e con i rischi che abbiamo detto i ragazzi corrano riguardo al proprio equilibrio e benessere psichico, molta parte della programmazione dovrebbe essere volta ad aiutarli ad affrontare ed elaborare costruttivamente e consapevolmente questa situazione traumatica, che poi vuol dire anche ricreare le condizioni minime di serenità affinché ogni altro apprendimento abbia luogo (se la scuola si trasforma in un ospedale, gli insegnanti devono diventare un po' *counselor*).

E quindi Sì a tutte quelle attività espressive, ludiche, di socializzazione, di esplorazione e di narrazione di sé che possano essere compatibili o adattabili alle condizioni date: dai momenti di *condivisione verbale* su come gli alunni hanno vissuto e stanno vivendo l'attuale situazione, all'utilizzo di tecniche espressive come il *disegno*, la *scrittura autobiografica*, il *role playing* e il *teatro*, la *fotografia* o la *videoripresa*, tutte da utilizzarsi non solo come acquisizione di abilità tecniche, ma anche e soprattutto come innesco per la condivisione e la narrazione di sé, la produzione di senso, lasciando libero spazio anche all'espressione delle emozioni. Mettere in scena per comprendere e consapevolizzare, nominare per dominare. Sarebbe opportuno anche approfittare di questa condizione di costrizione all'immobilità, per introdurre pratiche utilissime di consapevolezza, come la *meditazione* e la *mindfulness*, i cui benefici per la salute psicofisica e per il potenziamento della concentrazione sono da anni dimostrati da molti studi scientifici di alto livello. Anche solo un quarto d'ora di meditazione guidata, all'inizio della giornata scolare, trasforma completamente l'umore, l'atmosfera della classe e il livello dell'attenzione. Non dimentichiamo il corpo: sebbene sul posto, i ragazzi possono essere invitati ogni tanto ad alzarsi e a fare un po' di *stretching*, per disintorpidire le membra e anche il cervello. *Mens sana in corpore sano*.

Marisa Mantovani

Counselor Professionista, Mediatrice Sociale e Familiare, Formatrice, Facilitatrice, Focusing Trainer, Operatrice di Voice Dialogue.

16/09/2020

