

*della dr.ssa Anna Sarnataro*

A causa del diffondersi del Coronavirus, così sconosciuto fino a poche settimane fa, e ora apparentemente così familiare da quanto se ne parla e se ne legge, viviamo giorni davvero particolari: sono settimane di sospensione e apprensione, sono giorni a cui nessuno e nessuna era preparato, che per questo sollecitano vissuti di preoccupazione, a tratti di ansia, di smarrimento e di solitudine, negli adulti, ma anche nei bambini e nelle bambine. Ci si trova, da un momento all'altro, a vivere a stretto contatto, in una prossimità fisica ed emotiva a cui non siamo abituati: a condividere spazi, tempi, in modo totalizzante, ancora più perchè forzato. Si tratta di provare a trasformare, per quanto possibile, un vincolo in una possibilità (Ceruti, 2009), senza negare la fatica e la difficoltà della condizione che stiamo attraversando; fatica e difficoltà certamente amplificate dal non avere un termine definito (almeno nel momento in cui si scrive).

Come avviene per tutte le situazioni che i/le bambini/e si trovano ad attraversare, il ruolo di filtro, mediazione e modulazione di quello che sperimentano è sensibilmente dipendente dalle attitudini e dagli orientamenti dei loro genitori: questo è ancor più vero in questo momento specifico, in cui gli adulti sono comunque a tratti molto angosciati da quello che sta accadendo. Diventa necessario un lavoro attivo di consapevolezza rispetto a sé e ai propri sentimenti per poter più efficacemente accompagnare e supportare i propri figli e figlie, di qualsiasi età - verrebbe da dire -rispetto all'impatto con quanto accade. Anche quando il tentativo (quanto mai opportuno in questa fase di estrema sovra-esposizione mediatica) è quello di provare a proteggere i bambini/e dalle notizie dei Tg, è comunque naturale che questi assorbano le ansie dei genitori, ma anche della comunità in senso più ampio: da questo punto di vista i genitori sanno bene quanto i/le figli/e siano estremamente sensibili e reattivi alle preoccupazioni degli adulti, anche quando questi sono molto attenti a non parlare davanti a loro di quello che li preoccupa.

Il web è pieno di sollecitazioni e proposte - talvolta davvero di qualità- rispetto a possibili modi in cui impiegare il tempo con i/le bambini/e e i/le ragazzi/e, ora che sono a casa; ci sono consigli, spunti ed indicazioni per tutte le età: credo da questo punto di vista, quindi, che il nostro contributo come professioniste della cura sia quello di provare a riflettere sul significato di questo tempo, sul suo senso ancora prima che sul contenuto, su quello che può rappresentare per le famiglie, per tutte le famiglie, che si trovano ora accomunate dal trovarsi in una condizione così unica e imprevedibile, nonché - ci si augura- irripetibile. I genitori si trovano ad interrogarsi rispetto alla possibilità di trovare modi per con-vivere a tempo pieno con figli e figlie con cui non erano abituati a stare in un contatto così ravvicinato e soprattutto tanto prolungato nel tempo: ci si trova davanti a scorci della loro quotidianità domestica a cui non si era abituati ad assistere con tanta frequenza, ma anche all'ingresso nelle case di racconti, giochi, canzoni della vita scolastica dei bambini e delle bambine che, con modalità diverse, provano a stabilire connessioni e continuità tra questa situazione così anomala e la quotidianità che è loro più familiare, quella dei loro giorni durante tutto l'anno.

Ad età diverse corrispondono, naturalmente, bisogni ed esigenze diverse: il denominatore comune a tutte le età è che sentirsi capito/a da un adulto è davvero di grande aiuto per tutti i bambini e le bambine, specie quando sono in una situazione che non conoscono e che li può spaventare.

Per bambini/e fino ai 3 anni questo periodo a casa con mamma e papà (ed eventuali fratelli o sorelle) può essere un tempo speciale di "stacco" dalla routine dei servizi educativi per la prima infanzia: il bisogno di relazioni intense con le principali figure di attaccamento è, in quest'epoca di sviluppo, ancora predominante rispetto al desiderio e al piacere del tempo condiviso con i coetanei... che possono essere certo divertenti compagni/e di gioco, ma la cui compagnia passa ancora in secondo piano se paragonata con quella dei propri genitori. Questo non vuol dire che questi bambini e bambine non accusino a qualche

livello la situazione in cui si trovano; il disagio connesso a questa rivoluzione nella loro quotidianità può facilmente riflettersi in cambiamenti osservabili da un genitore attento (nel sonno, nell'alimentazione, in alcuni comportamenti...), ma la protezione, la sicurezza e l'attaccamento che mamma e babbo possono garantire sono comunque il fattore protettivo più importante anche rispetto a uno stravolgimento come quello che stanno attraversando. Questo può essere di conforto rispetto alla potenziale "traumaticità" di uno stacco repentino dal nido, ma anche rispetto alle possibili criticità di un rientro lontano molte settimane, che comunque, quando sarà, sarà un ritorno ad un ambiente noto e familiare, tra le braccia di educatrici rassicuranti a cui i bambini e le bambine si sono affezionati nei mesi passati.

Nel caso dei bambini e bambine dell'età della scuola dell'infanzia, invece, le relazioni con i pari diventano progressivamente più rilevanti e significative, così come quelle con le insegnanti con cui tanto tempo i bambini/e trascorrono e a cui si legano con sentimenti intensi e più maturi: si creano legami -con gli adulti e con i bambini/e del contesto scolastico -più complessi ed elaborati che quindi sono messi maggiormente alla prova dalla prolungata distanza. Certo, il tempo a casa con i genitori anche in questa fase d'età viene apprezzato moltissimo, specie se viene reso un tempo produttivo: un tempo in cui poter avere delle attenzioni esclusive e dedicate, calibrate sull'età (una bella lettura, un disegno realizzato insieme, un nuovo gioco in scatola da imparare,...); dei momenti ritagliati in cui fare qualcosa "da grandi" con la mamma o con il babbo (sistemare il giardino, cucinare insieme qualcosa di speciale, fare dei piccoli lavoretti di manutenzione,...), in cui sentire di poter mostrare e condividere parte delle competenze acquisite a scuola, così come di sperimentare abilità e compiti di cui poter raccontare a maestre e amici/amiche una volta che si ritornerà in classe. La possibilità, specie nei momenti di maggiore insofferenza e nervosismo, di nominare la nostalgia che si prova per i compagni/e e le maestre, la voglia di giocare con i propri amici può essere di aiuto per far sentire i bambini compresi e sostenuti. Il fatto che in questa fascia d'età le competenze verbali siano ormai ampiamente sviluppate può aiutare molto: comunicare, esplicitare i sentimenti che si vivono, potersi dire quanto possa essere noioso a volte dover stare in casa, ma quanto possa anche essere bello avere tanto tempo da passare insieme... tutto questo diventa possibile e fa sì che i bambini e le bambine possano comprendere che gli adulti per loro più importanti si interrogano sui loro stati d'animo, che li osservano e provano ad aiutarli, che è quanto di più importante si possa fare per loro.

Negli anni della scuola primaria le cose, naturalmente cambiano: sempre più i/le bambini/e avvertono il bisogno e il desiderio di condividere esperienze con il gruppo dei pari, così importante per definire la propria identità, specie perché tanto è il tempo che in questa età i/le bambini/e trascorrono lontano dalle loro famiglie. Proprio per questo, da questa età in avanti, la nostalgia per le amicizie, per i giochi condivisi, per le attività scolastiche ed extra scolastiche si fa più tangibile. Certamente, la didattica a distanza messa in campo dal personale docente è fondamentale per garantire quella continuità familiare con alcune delle consuetudini ormai consolidate e apprezzate, anche se a tratti un po' faticose, della vita scolastica e "sociale" dei bambini e delle bambine. Questa è anche una fase in cui, ancora, i bambini apprezzano molto la routine e la prevedibilità: i cambiamenti vengono vissuti con una quota di ansia che è importante riconoscere e rispetto a cui i genitori possono essere un valido supporto per contenere la preoccupazione, aiutando ad osservare comunque il mantenimento di tante abitudini e ritualità, a fianco al valorizzare le opportunità che si possono scovare dentro questo periodo così speciale e diverso. La possibilità, anche in questo caso, di cercare di coinvolgerli in momenti esclusivi (e in questo si intende sia in maniera individuale rispetto a eventuali fratelli/sorelle, ma anche in termini di attenzione dedicata -lontana da telefoni, tablet o altre distrazioni, anche per gli adulti) può rendere concretamente l'evidenza di un tempo speciale, ma non per questo necessariamente negativo, o almeno non su tutti i fronti.

Il tema poi dei pre-adolescenti ed adolescenti, dalla scuola secondaria di primo grado in avanti, rappresenta un capitolo a sé, che certamente richiede un livello di approfondimento successivo. In questo caso, a fianco alla didattica a distanza, che facilita il mantenimento dei contatti con la classe e con gli insegnanti, la presenza imponente di una connessione *social* (ancora più che sociale) è molto presente nella quotidianità relazionale di ragazzi e ragazze che, anche al di là dell'attuale condizione di isolamento forzato, sperimentano con continuità un canale di comunicazione a distanza con i loro amici ed amiche, sia a livello individuale che collettivo, in gruppi a più partecipanti. Questo, però, non significa una banalizzazione o semplificazione delle implicazioni che questo periodo porta con sé: il bisogno, infatti, di relazioni "in carne ed ossa", fatte di incontro, scambio, abbracci, contatto fisico, è quanto mai bramato anche quando sembra negato e non riconosciuto, come avviene in questo periodo della crescita. Certo, la maggiore familiarità e dimestichezza con le nuove tecnologie sono parzialmente rassicuranti rispetto al mantenimento dei legami più significativi, ma comunque il contesto domestico, che comincia naturalmente a stare stretto in questa fascia di età, rischia di diventare ancora più claustrofobico se vissuto forzatamente e per un periodo prolungato. Trovare quindi la modalità di dosare, all'interno della famiglia, la vicinanza e la distanza, non accettando un isolamento totale, ma nemmeno forzando verso una condivisione "a porte aperte" in famiglia di tutti i momenti, è forse il compito più delicato. In questa fascia d'età, condividere qualcosa tra genitori e figli può anche essere il guardare insieme dei video, o una serie tv, oltre che cercare il "dialogo a tutti i costi". La possibilità di trovare un compromesso sostenibile affinché queste settimane non siano vissute dai ragazzi e dalle ragazze come eccessivamente sotto pressione, rappresenta una sfida educativa a cui è importante che gli adulti non si sottraggano.

Infine, alcune considerazioni per i genitori che, in questa situazione, stanno continuando a lavorare: sia quelli fuori casa, che si ritrovano quindi in una situazione complessa e impegnativa da gestire sia sul fronte concreto che su quello psicologico, ma anche per quelli che lavorano da casa grazie allo smart working.

Nel primo caso anche la gestione concreta dell'organizzazione familiare rappresenta un carico di preoccupazione, oltre alla percezione che uscire da casa possa non essere sicuro o tutelante per la propria famiglia e al timore di non riuscire a conciliare le esigenze di tutti. Da questo punto di vista provare a tenere a mente quanto la casa, ancora più di prima, possa rappresentare un porto sicuro a cui tornare anche dopo giornate impegnative può favorire il provare a godere il tempo che si trascorre con i propri familiari provando a mettere in circolo pensieri e avvenimenti che hanno attraversato la giornata di ciascuno dei membri della famiglia, per sentirsi meno soli/e, per provare a rendere partecipi tutti delle emozioni e delle scoperte della giornata, senza avere però la pretesa di dover essere "operativi" su tutti i fronti, ma concedendosi, nelle richieste a sé e agli altri, un livello di quiete e di tranquillità ancor più necessari in questo momento.

Per chi invece ha la possibilità del lavoro a distanza, la difficoltà può comunque essere grande, perché ci si ritrova a lavorare da casa avendo talvolta la percezione di un carico anche maggiore rispetto a quando ci si recava al proprio luogo di lavoro: ci si trova con il proprio lavoro da svolgere, i compiti della scuola da gestire, gli spazi e i tempi da condividere tra tutti i membri della famiglia, che hanno esigenze differenziate, oltre alle incombenze domestiche. Questo favorisce la sensazione di non riuscire a sfruttare quanto si vorrebbe il tempo a casa, di non riuscire a dedicarsi adeguatamente, come si sarebbe sperato di poter/saper fare in questa condizione, ai bambini e alle bambine che reclamano l'attenzione dei genitori. Anche in questo caso i vissuti di fatica e di inadeguatezza rischiano di rimbalzare tra adulti e bambini/e in una spirale di insoddisfazione che non aiuta nessuno, e che può forse essere contenuta dalla consapevolezza che gli aggiustamenti hanno bisogno di tempo per assestarsi, che provare a scandire le giornate secondo una routine prevedibile e condivisa a priori tra tutti può aiutare a rassicurarsi e a prevedere come andranno le cose, almeno in parte, proprio come accadeva fino a qualche settimana fa.

Tenere a mente, anche in questa situazione, che tutte le cose -anche le più difficili- hanno un inizio e una fine, anche se come in questo momento non è definita né prevedibile, può essere davvero di grande aiuto per tollerare i momenti di crisi, sia per gli adulti che per i bambini. Da questo punto di vista diventa estremamente importante che, all'interno della coppia genitoriale (anche nel caso in cui i genitori non stiano più insieme) si provi a curare ancora più del solito la comunicazione, e che i genitori stessi, quando vivono insieme, si prendano cura del proprio rapporto di coppia proprio per riuscire a testimoniare efficacemente con i bambini che quanto sta accadendo, poi, passerà, e che è importante provare ad attraversare questo tempo senza perdersi dentro alle incomprensioni che possono esserci, ancora più quando si passa così tanto tempo insieme.

Per concludere, dunque, lo spunto da tenere a mente è proprio quello di mantenere vigile l'attenzione su se stessi, in primo luogo, come adulti, e poi come genitori: rendersi conto delle proprie preoccupazioni e provare a metterle in parola, chiedere aiuto nel momento in cui i sentimenti di sopraffazione sembrano prevalere, mantenere aperto un confronto autentico e sincero rispetto ai sentimenti in gioco, per tutti e per ciascuno, può essere davvero il più significativo fattore protettivo per attraversare il periodo in cui ci troviamo.

*“Poi, quando la tempesta sarà finita, probabilmente non saprai neanche tu come hai fatto ad attraversarla e ad uscirne vivo. Anzi, non sarai neanche sicuro se sia finita per davvero. Ma su un punto non c'è dubbio. Ed è che tu, uscito da quel vento, non sarai lo stesso che vi è entrato. Sì, questo è il significato di quella tempesta di sabbia” (Murakami, Kafka sulla spiaggia, 2008).*

In questo senso la disponibilità dei professionisti e delle professioniste della salute mentale a mettere in campo la propria professionalità, pur nelle inevitabili modifiche rese necessarie dal contesto attuale, vuole essere una opportunità proprio per dare evidenza all'importanza della condivisione, della relazione di aiuto, e del sostegno, anche in un momento in cui l'istinto di sopravvivenza potrebbe portare a ripiegarsi su di sé... Nella consapevolezza che solo dentro la relazione con l'altro, e con gli altri, si possono aprire autentici spiragli e boccioli di cambiamento e trasformazione.