



## SPUNTI DI RIFLESSIONE – aprile 2022

### **Prima il Covid, ora la guerra. Quali effetti sui nostri figli?\***

Dopo due anni di pandemia, in cui tutti abbiamo “pagato” un conto salato, in salute fisica, psichica e relazionale, da fine febbraio, una nuova emergenza si è affacciata nella nostra quotidianità: la guerra alle porte dell’Europa ci ha riportato in un clima di paura, sfiducia e preoccupazione per il futuro. Se possibile, questa emergenza è ancora più incomprensibile perché dichiaratamente pianificata da uomini contro altri uomini, volontariamente pensata e condotta per uccidere, distruggere, cancellare.



Come in quel “lontano” marzo del 2020, quando ci siamo trovati a “combattere” insieme un nemico invisibile, ma temibile e armato fino ai denti, la solidarietà e il senso di appartenenza hanno permesso

a noi e ai nostri bambini e ragazzi di attivare la nostra resilienza per far fronte comune, davanti all’ignoto, così, fin dai primi giorni del conflitto in Ucraina, ci siamo trovati ad aprire cuori, menti e case a migliaia di donne e bambini che scappavano dall’orrore e dalle bombe. Le terminologie belliche usate per descrivere in modo metaforico la prima fase della pandemia, da fine febbraio hanno ripreso ad avere un significato letterale, inondati da immagini e notizie di una guerra fin troppo vicina, per non riattivare i nostri meccanismi fisiologici della paura.

Ancora una volta, bambini e ragazzi stanno vivendo un periodo delicatissimo dal punto di vista psicologico. I due anni di pandemia hanno fatto emergere le loro fragilità e la paura per il futuro. Ora la guerra in Ucraina ha aumentato a dismisura paure, ansie e sentimenti di impotenza verso ciò che li circonda.

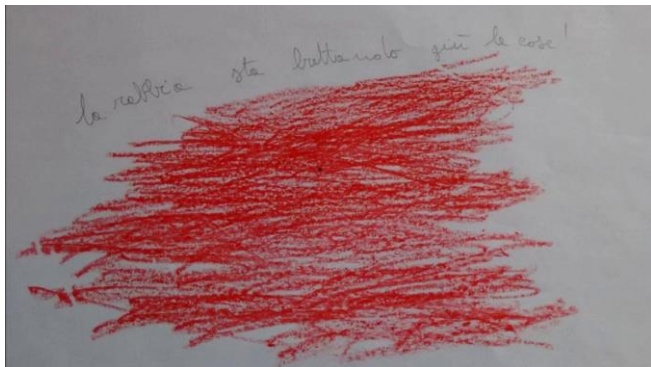


Provano sfiducia nel futuro, sono convinti che nessuno riesca a capire come si sentano e cosa provino, umore

depresso, rabbia che si accumula senza trovare valvole di sfogo adeguate e “sane”.

Questo è ciò che emerge nel sondaggio La salute mentale dei giovani tra pandemia e guerra condotto dall'Associazione Nazionale Di.Te. (Dipendenze tecnologiche, GAP, cyberbullismo) in collaborazione con il portale Skuola.net su quasi 5000 ragazzi tra gli 8 e i 19 anni. Il quadro che ne emerge è preoccupante: l'emozione dominante è la rabbia, verso l'esterno, ma soprattutto verso sé stessi, con un aumento di casi di autolesionismo allarmante, unico modo trovato per riuscire a sfogare il proprio malessere. Ancora più preoccupante è che 1 ragazzo su 3 consideri la morte una soluzione ai propri problemi. Un malessere importante, evidente, che può peggiorare, di cui tutti gli adulti dovrebbero aver consapevolezza e farsi carico, per evitare che degeneri.

Insicurezza, sfiducia e paura del futuro sono i sentimenti con cui confrontarsi sotto la pioggia continua di notizie e immagini di un mondo senza tregua. Dai mezzi dell'Esercito a Bergamo con le vittime del Covid, alle bombe che disintegrano case e vite, occorre aiutare i ragazzi a comprendere cosa accade intorno.



Secondo il prof. Lavenia, che ha curato l'indagine citata, bambini e ragazzi vivono in uno stato costante e amplificato di **rabbia**, quasi irrefrenabile, che rischiamo poi di sfogare in modo inadeguato verso gli altri (lo vediamo anche negli episodi di cronaca, sempre più frequenti in cui risse, liti, pestaggi violentissimi sembrano scaturire, tra i più giovani, come modalità di gestione di emozioni accumulate) o verso se stessi (con un aumento preoccupante degli agiti autolesivi, in cui bambini e ragazzi, attraverso il ricercare il dolore fisico verso se stessi, cercano di “lenire” il loro dolore psichico, come se il sentire il dolore dei tagli autoinflitti sulle cosce, ad esempio, potesse contenere la sofferenza psicologica, che non riescono a “collocare” in nessun posto fisico del loro corpo).

Oltre all'autolesionismo, poi vi è un sempre maggiore **isolamento sociale**, che ha avuto un incremento rispetto agli anni pre-pandemia intorno al 30%. Anche questo è un dato che ci deve far riflettere: i ragazzi che si isolano e rimarranno isolati è cresciuto e sta continuando a crescere.

Un altro elemento importante che è emerso dai questionari è l'**incapacità di immaginare un futuro**; questo dato è in linea con ciò che avevamo rilevato durante la pandemia, ma è purtroppo ancora aumentato: intorno al 50% dei ragazzi non desidera più un futuro, non riesce ad immaginarlo e, come si può comprendere, quando un ragazzo non riesce a immaginare e a desiderare un futuro, si “spegne” in qualche modo il motore della sua vita.

La pandemia, e ora la guerra, hanno amplificato la rabbia dei bambini e dei ragazzi. Rabbia soprattutto verso genitori, insegnanti e adulti in generale che non hanno saputo o non hanno voluto vedere la loro sofferenza, che probabilmente era già presente prima della guerra e anche prima della pandemia.

Davanti a un quadro così disarmante, il prof. Lavenia invita tutti noi adulti a “chiedere scusa” ai nostri figli, per come ci siamo comportati in questi ultimi due anni. Preoccupandoci molto per gli aspetti economici della pandemia, ci siamo “scordati” degli effetti sulla salute psichica, affettiva e relazionale dei ragazzi. Ci invita poi a “ringraziarli” per il loro comportamento, perché hanno accettato e rispettato tutte le regole che sono state imposte loro, sono stati molto bravi; saranno, per esempio, gli ultimi a dover lasciare la mascherina.

A volte, **una presa di consapevolezza del fatto che hanno sofferto e stanno male può essere un buon punto di partenza.** Invece **negare l'esistenza del loro dolore non fa altro che peggiorare la situazione.** Quindi, invece di chiedere loro: “Perché ti comporti così?”, sarebbe meglio dire: “Come ti posso aiutare per non farti comportare in questa maniera?”. Passare dal “perché” al “come” è un passaggio evolutivo ma anche, e soprattutto, emotivo essenziale.



**Anche il mondo della scuola può fare la differenza,** lavorando su tutto quello che è emozione, su ciò che i ragazzi hanno tenuto dentro, per permettere loro di rielaborare il trauma, perché di questo si tratta. Oggi, ancora di più, il mondo della scuola può essere uno spazio privilegiato di ascolto delle emozioni dei bambini e dei ragazzi, perché è lì che quotidianamente vengono accolti anche bambini e ragazzi ucraini che scappano dalla guerra. D'altro canto, non c'è niente di più normale per bambini e ragazzi, che andare a scuola!

P.S.: se dagli errori si impara, per favore, cerchiamo di non fare come abbiamo fatto dalla seconda ondata della pandemia in poi, in cui abbiamo finito per abituarci e renderci quasi insensibili ad una quotidianità che di “normale” non aveva nulla: non finiamo per anestetizzarci alle notizie di morti, bombe, profughi che arrivano dall'Ucraina. Rimaniamo UMANI!

*\* Tamara Tonet, psicologa psicoterapeuta ad indirizzo sistemico-relazionale e mediatrice familiare*