

# Il Dott. Gelli risponde

L'emergenza sanitaria legata al Covid-19 si è abbattuta sul nostro Paese in un modo repentino. A poche ore dai primi contagi le scuole lombarde, tra cui la nostra, hanno dovuto chiudere: i bambini, come e più degli adulti, si sono ritrovati in una situazione di isolamento che si protrae ormai da molte settimane, e manifestano legittime emozioni a volte non semplici da capire e da gestire, e pongono domande dalla difficile risposta.

Come affrontare queste tematiche con i più piccoli?

Le famiglie della nostra scuola hanno posto domande abbiamo potuto facilmente ricondurre a tre argomenti principali, e a cui il Dott. Paolo Gelli offre una risposta.



Dott. Paolo Gelli

Psicologo clinico e Psicoterapeuta

Ha lavorato per 20 anni in Neuropsichiatria Infantile all'Ospedale Niguarda, di Milano. Collabora con l'Associazione ASBIN Onlus – Associazione Spina Bifida e Idrocefalo Niguarda.

Nel suo studio si occupa di problematiche inerenti l'età evolutiva, di adolescenza, di giovani adulti ed adulti, da circa 30 anni.

Da sempre, come psicologo clinico, si occupa della complessa relazione tra la presenza di malattie e lo sviluppo psicologico, individuale e sociale.

Maggiori informazioni sulla pagina <https://www.facebook.com/Studio-di-Psicologia-Clinica-e-Psicoterapia-DrPaolo-Gelli-648587628675679/>.

Il Dott. Gelli ha realizzato un video, nato da una conversazione con un bambino, che spiega il coronavirus ai più piccoli. È possibile trovarlo a questo indirizzo:

<https://www.youtube.com/watch?v=EVOvjAa4p4>



SCUOLA MATERNA ELEMENTARE PARITARIA  
METODO MONTESSORI DI VIA BARTOLINI, 46

di Rosa Dipiero e C. Via Bartolini, 46 - Milano

## Con la sospensione di ogni attività, come è possibile instaurare una routine che tenga i bambini lontani dagli schermi il più possibile?

La prima domanda sembra farci riflettere su due temi: il primo riguarda l'annoso e quotidiano problema che hanno le mamme, soprattutto, ed i papà di fronte all'invasione dei giochi elettronici nella vita dei bambini, fin da molto piccoli. Ogni genitore oggi è chiamato a rispondere a questa situazione.

Da una parte il desiderio dei bambini di avere una cosa così bella e coinvolgente come uno schermo che li cattura con stile avvincenti, è molto forte e rischia di invadere la vita di tutti i giorni. Frustrare sistematicamente questo desiderio significa mettersi a fare battaglie quotidiane con i propri figli che spesso portano a conflitti che si strutturano nel tempo, rischiando di diventare paradigmi relazionali invasivi e controllanti complicati da gestire.

Dall'altra parte demandare al gioco elettronico la gratificazione del desiderio immediato rende il ruolo genitoriale subalterno, impotente e poco educativo. ciò inoltre contribuisce ad esasperare l'incapacità da parte delle giovani generazioni di fare i conti con il tema della noia. Ogni volta che c'è un momento di vuoto il videogiochi fornisce immediatamente una soluzione facile, usufruibile senza sforzi e fatiche. Il rischio diventa quello di trovarci, fin da piccoli, ma soprattutto nella pre-adolescenza e nella prima adolescenza, in una situazione di vera dipendenza da giochi e social network.

Stiamo parlando, se riflettiamo insieme, del **bisogno dei limiti**.

La funzione genitoriale è intimamente collegata alla capacità del bambino e del futuro adolescente nell'affrontare il tema dei limiti. Questo avviene, come ci ha insegnato Donald Winnicott, uno dei padri della psicoanalisi infantile, attraverso l'interiorizzazione di adeguati modelli genitoriali e reali relazioni "sufficientemente buone", che mediano tra l'accoglimento del desiderio infantile, la possibilità di renderlo creativo, giocabile all'interno delle norme sociali e l'accettazione delle regole, dei No, a cui consegue l'apprendimento a sopportare la frustrazione.

Se le regole sono troppo rigide, se l'atteggiamento genitoriale è costantemente invasivo e giudicante, il limite rischia di diventare qualcosa che viene accettato per forza da piccoli, mentre nel momento della costruzione di un'autonomia individuale (preadolescenza ed adolescenza) sarà forse rinnegato, di fatto lasciando i giovani senza una guida interiore a cui affrancarsi nel momento del bisogno.

E qui veniamo al secondo tema che ci pone la domanda. In questa situazione in cui tutti bambini devono stare a casa per molto tempo senza poter andare a scuola, senza poter vedere gli amici, senza avere quegli input sociali e relazionali a cui rispondere quotidianamente, il tema del dovere e della noia diventa fondamentale, soprattutto nel momento in cui sappiamo che la situazione di isolamento relazionale andrà avanti ancora per qualche tempo.

I bambini e i ragazzi si trovano in una situazione complessa oggi. Da una parte vi è una **ipo-stimolazione causata dall'isolamento**, che per loro oggi significa fare i conti con una scuola difficile da seguire, con lezioni online e compiti che vanno consegnati ai professori e spesso fatti fare dai genitori che prendono su di sé anche il ruolo di professore. Il tempo del vuoto aumenta. Vi è inoltre una **iper-stimolazione ansiogena**, legata alla tensione sociale ed obiettivamente correlata alla presenza invasiva della paura del virus nella vita di tutti noi.

Di fronte a tutto questo è ovvio che le forme di evasione passiva dal mondo (e quindi i videogiochi) i social network e le serie televisive per i più grandi, diventano una delle risorse possibili, dei meccanismi immediati e facile da utilizzare per adattarsi ad una situazione così complessa. Fare la battaglia, oggi, contro tutto ciò, diventa ancora più complicato. Per questo è necessario mediare, utilizzare ancora più di ieri il **"buon senso"**.

Possiamo trovare a istituire delle routine in cui stiamo insieme ai nostri figli, soprattutto caratterizzate da attività da svolgere insieme. Cucinare insieme, disegnare insieme, fare i giochi da tavola insieme, guardare i cartoni animati o film insieme, fare sport insieme, addirittura giocare insieme ai videogiochi diventano in questo momento **attività che possono essere riprese con valore affettivo**. Istituire una regolarità con cui si fanno queste cose durante la settimana può rappresentare un'opportunità ed una regola da seguire.

Dall'altra parte permettere ai nostri figli di dedicare anche un tempo utile a ciò che piace, videogiochi televisione o quant'altro (con limiti) può addirittura aiutarli oggi ad avere uno spazio individuale libero da tensioni dove rifugiarsi in questo momento così complicato.

Con i preadolescenti e gli adolescenti la situazione è un po' diversa: il loro bisogno di socialità può essere molto importante, così come, il bisogno di autonomia. Di questo però sarebbe necessario parlarle e parlarne in una sezione dedicata.

Come agire per assicurare i bambini in questo clima di emergenza e di anormalità? Come affrontare la paura di un futuro ritorno alla normalità? Come gestire le emozioni che si alternano con giornate tranquille e giornate di agitazione, tristezza, malinconia, specialmente se un familiare stretto è ricoverato inseguito a contagio da Covid-19?

In questo momento preciso, dopo circa 20 giorni di isolamento forzato i bambini, i ragazzi, i giovani e gli adulti cominciano a manifestare segni di insofferenza e di difficoltà di adattamento alla situazione. Emozioni come quelle descritte dalla signora, sono tipiche del mondo infantile. L'alternanza di stati di tranquillità con situazioni invece caratterizzate da una maggiore tensione ed irrequietezza possono rappresentare un segnale, come manifestazione psicofisica, di una difficoltà di elaborazione della situazione odierna. L'incertezza per il futuro e la difficoltà di controllare un nemico invisibile, la quotidiana esperienza di stare in una sorta di bolla di sapone, di mondo sospeso, isolato, spesso spinge i bambini ad utilizzare meccanismi difensivi tipici dell'età: da una parte faccio finta che non ci sia niente di preoccupante, che tutto è bello, quasi come in una sorta di vacanza. Dall'altra parte invece la tensione può emergere con atteggiamenti di eccessiva apatia, di nervosismo ingiustificato, di capricci senza apparente senso. Nella situazione descritta dalla mamma questi fenomeni sono assolutamente amplificati dal fare i conti con il ricovero del papà.

Questa storia, che speriamo finisca bene, ci fa riflettere sulla gestione, comune in tante case oggi purtroppo in Italia, della paura per i propri cari.

I bambini, tutti noi, di fronte alla malattia ed alla angoscia di morte, ci sentiamo nudi, impreparati, angosciati ed insieme bisognosi di speranza.

Parlare ai nostri piccoli della malattia in termini di concreta problematicità unita alla speranza della guarigione, sottolineando al contempo il fondamentale ruolo dei dottori, che *“si stanno prendendo cura...”, che stanno facendo tutte le cose necessarie, che sono forti e cercheranno di fare tutto il possibile...”* per il nostro parente, diventa un possibile modo di condividere, cercando di **dare un senso ed una comunione relazionale**, ad un'esperienza potenzialmente dolorosa.

## Come rispondere adeguatamente a domande di rassicurazione sulla fine della quarantena, al bisogno di certezza delle date indicate dai decreti?

A questa domanda consente di sottolineare è uno degli aspetti psicologici, correlati a questa esperienza che tutti noi stiamo vivendo, messa in luce dalla domanda che una bambina di nove anni fa alla sua mamma.

Noi abbiamo bisogno di certezze. Di un mondo che si basi su regolarità.

Il messaggio oggi che arriva dalle strade vuote, dalle scuole chiuse, delle sirene che continuano a suonare nelle nostre città, dagli schermi televisivi carichi di angoscia, dalla percezione, soprattutto qui in Lombardia, che il virus potrebbe essere vicino a noi, nascosto, invisibile, unisce la sensazione di una generale insicurezza alla paura, che a volte si fa angoscia, di un pericolo imminente e devastante per tutti noi.

Abbiamo bisogno di parole: i bambini necessitano parole. Non milioni di parole, perché in questo caso, come in tutti i casi in cui la percezione della propria sicurezza viene messa in gioco dagli eventi esterni, **le parole sono pietre**. Dobbiamo informare, con buon senso, I nostri bambini su quello che sta succedendo. Dobbiamo spiegare che le regole in questo momento sono state fatte ascoltando soprattutto i dottori e gli scienziati, che ci aiuteranno a capire come affrontare piano piano questa situazione, prendendosi cura di noi. Dobbiamo fargli percepire che le date che vengono raccontate in televisione sono dei momenti importanti dove si prenderanno delle decisioni comuni, per il bene di tutti.

Il senso di comunità, il comune cammino verso la speranza di una risoluzione di questa situazione, l'organizzazione del tempo come un progressivo avvicinamento ad un miglioramento della situazione permette ai bambini di gestire meglio l'aspettativa, senza ricorrere a meccanismi difensivi più arcaici. Spesso e volentieri infatti, I bambini, e un po' tutti noi, di fronte a ciò che non piace, o ciò che fa male, ricorrono a questo tipo di meccanismo: facciamo finta che il male non esista, non ci pensiamo, spostiamo l'attenzione su altro, per poi, come fosse niente, riaccendere la luce e tornare a fare tutto quello che facevamo prima.

Forse l'esperienza del Coronavirus ci metterà di fronte alla riflessione che proprio questa modalità di risposta ai problemi, individuale, culturale, sociale, di impostazione della nostra società e della nostra vita, sarà meno possibile, e forse da cambiare domani.