



Adolescenti ai tempi del coronavirus tra vincoli e risorse

KARIN GUCCIONE¹

Abstract

Gli adolescenti e le loro reazioni al mondo che cambia. Tra paure e inquietudini, è importante saper cogliere aspetti maturazionali, per poterli sostenere e aiutare nella gestione di questa fase di emergenza. Attraverso la comprensione di alcuni aspetti legati a questa fase di crescita, è più facile poter far emergere le risorse presenti nel contesto familiare, migliorare la gestione del tempo, ritrovare spazi di pensabilità. Cosa hanno percepito di come cambia la realtà esterna e come cambia il loro mondo interno in rapporto a queste percezioni? L'analisi di questi aspetti è importante per provare anche a delineare alcuni utili consigli per la gestione della ritrovata quotidianità.

Parole chiave: resilienza, ansia, pressione sociale, spinte della crescita, esperienze traumatiche.

Abstract

Teenagers and their reactions to the changing world. Between fears and anxieties, it is important to be able to understand the maturational aspects, in order to support and to help them in the management of this emergency phase. The article aims to analyze how the adolescent world has changed after Covid, the emotions that young people have felt and the way they have responded to constant social pressures, partly in contrast with age developmental pressures. What do they perceive of the external world and how does their internal world change in relation to these perceptions? What psychological aspects have emerged in this generation and what connection is there between the way they reacted to the health emergency and the world of adults? What aspects of emotional reorganization can help them to be

¹ Docente aggiunto LUMSA Santa Silvia, Palermo. karinguccione4@gmail.com.





Karin Guccione

resilient and to overcome traumatic experiences? The long-term effects of the trauma represented by Covid-19 require us to seriously reflect on teenager's world.

Keywords: resilient, anxieties, social pressure, age pressure, traumatic experiences.

1. Qualcosa è cambiato

Gli studi sui determinanti psicosociali della salute² sottolineano come vi sia una significativa relazione tra i fattori legati al contesto sociale e quelli psicologici, siano essi individuali o collettivi. In particolare alti livelli di stress sono correlati ad atteggiamenti e comportamenti disfunzionali e ad un diffuso aumento dei disturbi della sfera psicologica. Questo aspetto incide sia sul benessere psicologico che fisico. È infatti noto che un aumento dei livelli di stress nell'organismo genera un abbassamento delle difese immunitarie che si traduce in una maggiore vulnerabilità agli agenti infettivi. Per questo motivo l'OMS e in genere tutto il mondo scientifico si sono subito attivati per capire gli effetti sul piano psicologico della pandemia.

Era l'11 marzo quando l'OMS dichiarava lo stato di pandemia. Da quel momento sono cambiati i punti di riferimento che conoscevamo, costringendoci ad abbandonare le certezze che pensavamo incrollabili. La diffusione del virus Covid-19, tanto rapida quanto incontrollata, ci ha travolti come uno tsunami, generando in ognuno di noi un trauma personale ma configurandosi anche come presupposto per un trauma collettivo. Da gennaio 2020, quando si è diffusa la prima ondata pandemica in Cina, ci sono un prima e un dopo, che ci costringono a ripensarci ogni giorno. La perdita dei punti di riferimento che davamo per scontati ha generato una diversa visione del mondo e in parte di noi stessi, talora facendo emergere aspetti della nostra natura più profonda che ci hanno sorpreso e disorientato. La psicologia si è interessata in modo particolare alle reazioni delle persone alla pandemia, concentrando la propria attenzione sull'universo giovanile che ha subito fortemente i condizionamenti ambientali. La priorità per ciascuno di noi è diventata rivedere le certezze e costruire nuovi spazi di pensabilità al fine di adattarci faticosamente ad un cambiamento che sembrava quasi uscito dalla potenza di un mago delle fiabe dell'infanzia. I giovani adolescenti e i bambi-

² Istituto Superiore di Sanità, Gruppo di lavoro Salute mentale ed emergenza COVID-19 2020, *Rapporto ISS COVID-19 n. 31/2020. Indicazioni ad interim per il supporto psicologico telefonico di secondo livello in ambito sanitario nello scenario emergenziale Covid-19*. Versione del 26 maggio 2020.





ni, parallelamente, si sono dovuti confrontare con aspetti psicologici legati allo sviluppo che spingevano in una direzione esattamente opposta a quella necessaria ai fini del processo di adattamento. Di solito di fronte ad una nuova esperienza, il nostro cervello agisce in modo da rapportarla a fatti ed esperienze conosciute, consentendoci così di non attivare risposte di paura disfunzionali³ e permettendoci una *attribuzione di senso a stimoli sconosciuti*.

Ciò che è accaduto tuttavia ha reso impossibile qualunque possibilità di raffronto. Simile a questo virus forse nella storia umana c'è stata solo la peste, ma pur essendo un evento epocale, la conoscenza che ne abbiamo non è diretta, ma mediata dalle letture e dai racconti dei libri di scuola. Questo paragone tuttavia lascia emergere immediatamente la paura della sofferenza e il senso della morte imminente ma, soprattutto, il senso di impotenza che proviamo nel "pensare" il virus. L'impossibilità di dare un "senso" ad una esperienza crea una difficoltà sia nel riconoscerla come "reale" sia nell'elaborarla. La rottura dell'esperienza di vita a causa di un evento improvviso e non gestibile dà origine ad un trauma⁴ tanto più grande quanto più pericoloso sia l'evento per l'incolumità del soggetto. È indubbio che questa pandemia si configuri come un vero e proprio trauma personale e collettivo, superando la capacità cognitiva emotiva e affettiva di poter gestire un evento di tali dimensioni. Ecco perché tra le prime reazioni c'è stata l'incredulità, talvolta la presunzione di essere quasi immuni, l'onnipotenza legata al pensiero irrazionale che il pericolo non potesse coinvolgerci. Aspetto ancora più condizionante è stato ed è quello legato alla sua "invisibilità". Il virus che oggi sta mietendo vittime in tutto il mondo è infatti *non percepibile dagli organi di senso*. Tale invisibilità lo rende non solo più pericoloso, ma anche meno tangibile. Il linguaggio mediatico parlava di una *guerra*, di *trincea*, di *eroi*, ma anche di vittime e di colpe, restituendoci, con queste metafore, l'urgenza di assumere una distanza, che non è solo fisica ma anche emotiva, dal mondo visto come improvvisamente pericoloso. Sia gli esperti del mondo scientifico che i media hanno inizialmente veicolato per gli adolescenti un messaggio di tranquillità: non colpisce i più giovani, le vittime sono soprattutto anziani – si diceva. Questo potente messaggio ha portato i ragazzi ad una prima reazione di *distacco emotivo*. Non c'era per loro un reale pericolo e per questo si sono sentiti liberi di continuare a gestire la propria socialità, almeno in una fase iniziale. Il senso di onnipotenza e il naturale propendere verso il rischio hanno avuto una prevalenza rispetto al senso di responsabi-

³ A. Grosso, G. Santoni, E. Manassero, A. Renna, B. Sacchetti, "A Neuronal Basis for Fear Discrimination in the Lateral Amygdala", *Nature Communications* 9, 2018. <https://www.nature.com/articles/s41467-018-03682-2>.

⁴ F. Shapiro, *EMDR. Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso movimenti oculari*, McGraw-Hill, Milano 2000; terza edizione aggiornata *EMDR. Il manuale. Principi fondamentali, protocolli e procedure*, Raffaello Cortina, Milano 2019.





Karin Guccione

lità e alla ricerca del limite. In un primo momento pertanto continuavano ad andare nei locali, esponendosi al rischio di contagio e mantenevano pressoché inalterate le abitudini della movida, quasi a sfidare il nemico invisibile perché comunque loro non li avrebbe toccati. C'è voluto poco tempo e un radicale cambiamento della comunicazione per riportarli al senso di realtà. Uno degli eventi che ha segnato il prima e il dopo per i bambini e gli adolescenti è stata la chiusura della scuola e l'obbligo del ritiro dal sociale, imposto dalla quarantena dentro le proprie abitazioni e dallo stop a tutto ciò che prima era quotidiano. In poco meno di una settimana i ragazzi hanno dovuto modificare tutto il loro sistema di orientamento, ma soprattutto rivedere radicalmente le categorie di *spazio* e di *tempo*.

2. Lo spazio fisico e psichico nel mondo che cambia

Lo spazio è sia fisico che psichico. Come spazio fisico è lo *spazio di vita*, quello che consente ad un adolescente di cercare sé stesso e definire la propria identità, in relazione al contatto con gli altri, principalmente il gruppo di amici. Lo spazio in cui si sono mossi per diversi mesi gli adolescenti non quello era esterno, fisiologico e ricercato in adolescenza, ma quello delle proprie abitazioni, della propria stanza. La ricerca di un equilibrio emotivo si scontrava con la difficoltà di far coesistere desiderio di protezione e di accudimento e desiderio di indipendenza, di privacy, di raccoglimento in uno spazio interiore che non era più un rifugio sicuro, perché sede di paura e inquietudine. Sappiamo che l'adolescenza è l'età delle emozioni forti, della ricerca di nuovi stimoli, dell'esplorazione e della propensione al rischio. Tutto ciò non per immaturità, bensì per tappa di sviluppo. Sappiamo cioè che in adolescenza i ragazzi sono portati a cercare emozioni nuove e a ponderare meno i rischi. La *novelty seeking*⁵, la ricerca cioè di stimoli nuovi, è una componente fisiologica essenziale per la crescita ed è mediata dalla maturazione di alcune aree specifiche dal punto di vista corticale, ovvero del sistema mesolimbico. Allo stesso tempo l'area deputata alle funzioni esecutive, come la capacità di pianificare azioni complesse, definire delle priorità, valutare la portata delle nostre azioni e il loro impatto futuro, ovvero la corteccia prefrontale, non è ancora pienamente sviluppata in questa fase dello sviluppo.⁶ Nella fase dell'emergenza tuttavia, i ragazzi non potevano soddisfare le esigenze esplorative nell'ambiente esterno e, parallelamente, facevano fatica a pianificare le loro giornate in casa. Provando a chiedere quale fosse la loro maggiore preoccupazione, è emerso come non fosse tanto quella della

⁵ M.T. Bardo, R.L. Donohew, N.G. Harrington, "Psychobiology of Novelty Seeking and Drug Seeking Behavior", *Behavioural Brain Research* 77, 1996, pp. 23-24.

⁶ J.N. Giedd, "Le meraviglie del cervello adolescente", *Le Scienze* 564, 2015, pp. 51-55.





contaminazione dal virus, quanto la durata delle costrizioni imposte dallo stesso e la poca chiarezza circa la possibile evoluzione di alcune situazioni in cui erano direttamente protagonisti. Seppur comprese a livello cognitivo e incamerate come una necessità per tutti, le restrizioni hanno determinato conseguenze importanti in termini di possibilità decisionali, che non sono state facilmente gestibili poiché hanno generato una frustrazione della naturale propensione ad uscire fuori dal confine abitativo e hanno implicato una diversa percezione del tempo.

3. Il tempo “sospeso”

Il tempo è come lo spazio, sia fisico che psichico, interiore. Il tempo nell'era del Covid è quello dell'attesa, del crollo delle certezze. Un tempo interrotto, in cui viene sospesa la possibilità di proiettarsi nel futuro. Questa sfida, difficile anche per noi adulti, lo è ancor più per gli adolescenti, poiché fisiologicamente e neuropsicologicamente lontana dal percorso evolutivo in cui si trovano per età. In una primissima fase, coincidente con il momento di cambiamento delle abitudini, i ragazzi sono stati impegnati a trovare una propria dimensione nella nuova quotidianità della didattica a distanza, difficile malgrado la familiarità della maggior parte di loro con gli strumenti multimediali, ma unico legame con il mondo come lo conoscevano. *Lo stress di questo adattamento forzato è stato palpabile. La difficoltà di concentrazione* di fronte ad una piattaforma telematica si è associata all'evidenza della “distanza” fisica ed emotiva dai compagni e dai docenti. Malgrado l'atteggiamento degli adolescenti sia stato genericamente adeguato all'emergenza durante la fase di *lockdown*, essendosi dimostrati fortemente “responsabili”, l'impotenza registrata nel mondo adulto è stata per loro motivo di grande inquietudine. Da una ricerca divulgata dal Ministero della Salute⁷ e condotta dall'IRCCS Giannina Gaslini di Genova su un campione di 3.245 famiglie con figli sotto i 18 anni a carico, è emerso come gran parte degli adolescenti avesse risentito delle modificazioni dello stile di vita imposto dal *lockdown*, con elevati livelli di somatizzazione. Il mondo scientifico, in particolare gli psicologi, concorda nel ritenere che gli effetti dell'impatto psico-emotivo del Covid-19 si vedranno nell'arco dei prossimi 10 anni. Una delle evidenze scientifiche più condivise è che la nostra mente nell'era del Covid è abitata da uno stato che si chiama *overthinking*, ovvero uno stato di sovraffollamento di pensieri intrusivi che precorrono i nostri circuiti mentali. Tale modalità di pensiero e quindi di sentire si è strutturata in risposta alla quantità di tempo disponibile da dedicare al nostro circuito dei pensieri. Gli adolescenti

⁷ www.gaslini.org.





Karin Guccione

hanno riportato una particolare condizione di intrusività che li ha indotti a sostare più nel pensiero che nelle emozioni, cercando in tal modo di gestire l'ansia conseguente alla paura del mondo che cambiava. Il primo effetto di tale modalità è stato tuttavia l'aumento di stati d'ansia e di depressione con effetti negativi su diversi aspetti della vita quotidiana. In questo momento sappiamo ad esempio che la maggior parte degli adolescenti ha avuto un effetto *jet lag* del sonno⁸. I ragazzi pertanto hanno maturato una significativa alterazione del ritmo sonno-veglia, restando svegli per parte delle ore notturne e permanendo a letto nelle ore della giornata, con conseguente aumento dell'irritabilità e degli stati d'ansia, in alcuni casi anche facendo emergere reazioni di aggressività. La percezione della modificazione della prospettiva temporale è evincibile dalla presenza persistente di un *diffuso senso di "vuoto" o di "noia"*. Chi aveva una ricca vita relazionale ha faticato ad organizzare le giornate in un ambiente ristretto e percepiva come *non sufficienti* i contatti possibili attraverso l'uso del cellulare. Per natura gli adolescenti hanno infatti bisogno di un contatto fisico per mediare la vita relazionale e dovendosi privare di questo nutrimento emotivo hanno percepito un aumento di sintomi depressivi, talora evincibili da un diffuso stato di anedonia, talora invece da vissuti di rabbia. L'assenza dello "stare insieme" è una delle più grandi sfide a cui sono stati sottoposti nella fase di emergenza, la cosa che maggiormente hanno lamentato di non poter fare. La noia tuttavia è stata anche legata alle difficoltà di gestione nell'organizzazione delle attività giornaliere. Alcuni adolescenti si sono soffermati in modo particolare sulla sensazione di interruzione dello scorrere del tempo. *"Mi sembra di vivere lo stesso giorno da quattro settimane"*, mi raccontò un giorno una paziente di 17 anni. Un tempo sospeso nel vuoto di senso e non semplicemente lento o che non passa mai. Sappiamo che la qualità della vita di una persona dipende in gran parte da come gestisce il suo tempo. Per gli adolescenti di questa generazione gestire il proprio tempo è un'abilità di fatto mai esercitata. Sin dall'infanzia infatti, la società ha imposto loro tempi saturi di attività, siano esse legate alla scuola come allo sport. La maggior parte dei ragazzi aveva una vita scandita quasi totalmente da attività preimpostate e ad incastro. Il tempo, prima del coronavirus, era un tempo da consumare, connesso alla produttività e al fare, percepito sempre come non sufficiente. Per l'individuo l'assunzione di una prospettiva temporale è dipendente dalla capacità di dar senso al passato e pensare ad un futuro in termini di desiderabilità e progettualità da portare a termine. Ciò che è stato richiesto ai ragazzi implicava una organizzazione del proprio tempo sia esterno che interno, in modo da attenuare quell'ansia che poteva subentrare qualora si fossero resi conto

⁸ R.E. Dahl, "The Consequences of Insufficient Sleep for Adolescents", *Phi Delta Kappan* 80 (5), 1999, pp. 354-359.





del tempo che li separava dalla fine dell'emergenza. Mentre di solito i giovani vengono spinti ad uno sguardo al futuro, ad una progettualità a lungo termine, è stato importante affrontare la gestione psicologica e materiale del "giorno per giorno". L'organizzazione della giornata infatti lasciava spazi vuoti che è stato necessario rimodulare, ma che andavano comunque saputi percepire come "spazi potenziali di creatività", per non generare angoscia e turbamento. Il tempo interiore fa riferimento proprio alla gestione di questa inquietudine e di tutte le altre normalmente presenti nell'animo degli adolescenti. Alle prese con sbalzi di umore, la scarsa tolleranza alle frustrazioni e, in genere, con tutta l'attività cerebrale che impegna un adolescente in ogni momento della sua giornata, i ragazzi *si percepivano sempre in movimento mentale*, "la testa mi frulla sempre" dicevano alcuni, "non faccio altro che pensare, pensare". Pensavano a tante cose, alla vita che facevano, ai desideri che non potevano realizzare, agli appuntamenti mancati, alle occasioni perdute. Pensiamo ad esempio agli esami di maturità che i ragazzi che hanno completato il percorso di studi hanno dovuto effettuare. L'incertezza circa le modalità di gestione dell'esame, l'impossibilità di mentalizzare un evento importante e fonte di grande ansia anticipatoria hanno generato ancora una volta incertezza e rabbia. Non dimentichiamo che la fine dell'ultimo anno di studi è un momento importante per la transizione dall'adolescenza all'età adulta. Nella maggior parte dei casi i 18 anni vengono compiuti proprio in questo periodo, festeggiati con amici, come una rappresentazione sociale di un rito di passaggio vissuto come desiderato e necessario, per percepire che la vita cambierà e che si diventerà adulti. Non si deve giudicare questi pensieri adolescenziali come "immaturi", poiché sono invece proprio un riflesso della fase di sviluppo che deve indurre adulti, genitori ed educatori a porre attenzione alla difficoltà di questo importante momento evolutivo, vissuto necessariamente in disaccordo con le spinte evolutive.

4. La famiglia ritrovata

Uno dei maggiori cambiamenti nello stile di vita degli adolescenti è stato rappresentato dalla vita familiare e dalle abitudini che prima regolavano la coabitazione. Questi cambiamenti hanno interessato in primo luogo il rapporto con le figure genitoriali. Alcuni genitori hanno continuato a poter lavorare fuori casa, altri con lo *smart working*. In coloro che hanno avuto esperienze con genitori che continuavano ad uscire di casa per lavoro è emersa, dopo la fase di adattamento alle restrizioni imposte dal *lockdown*, una significativa ansia per l'incolumità fisica personale e dei genitori. Alcuni adolescenti ad esempio hanno manifestato un'assenza di controllo dovuta proprio al fatto che i propri genitori erano costretti ad uscire dalle proprie abitazioni. "Io sono a casa e mi proteggo ma mio padre esce e cosa ne posso





Karin Guccione

sapere se poi torna infetto". Il sospetto e la distanza relazionale in ambienti familiari sono stati associati pertanto anche ad un *aumento della dimensione ipocondriaca*. Chiaramente i soggetti che già prima del Covid avevano una quota ansiosa con elementi ipocondriaci sono quelli che manifestano maggiormente questo tipo di elaborazione cognitiva. Gli stessi genitori, quando presenti in casa, percepivano come difficile la regolazione dei rapporti con i figli e la gestione delle loro reazioni emotive. Lo abbiamo già detto precedentemente, ma vale la pena ricordare che per gli adolescenti il proprio spazio è necessario. Immersi come siamo oggi nelle relazioni familiari, si sono ritrovati con una impensabile quantità di tempo da vivere in famiglia. Per la maggior parte dei ragazzi è stata una assoluta novità. Molti di loro hanno scoperto ad esempio caratteristiche dei propri genitori fino ad allora ignote e lo stesso è valso per i genitori. Di fronte alla prova della convivenza per tanto tempo, con ridotta possibilità di movimento nello spazio di vita, i membri della famiglia hanno dovuto ricercare un proprio "spazio nello spazio". Per i genitori in *smart working* peraltro l'ambiente di vita e quello di lavoro hanno finito per coincidere, così come per i ragazzi l'ambiente di vita e quello di studio. Diverse ricerche sul primo impatto della pandemia sulla vita psicologica di genitori e figli hanno evidenziato una significativa correlazione tra la reazione psichica dei genitori alla pandemia e reazioni di bambini e adolescenti.

5. Ansia e disorientamento

Ciò che si evince parlando con gli adolescenti è che questa pandemia ha lasciato un segno tangibile nell'*ansia generalizzata* e in *un senso diffuso di disorientamento*. Come dicevamo tale ansia si è di fatto concentrata non tanto nella paura del contagio, come per la maggior parte degli adulti, quanto nella sensazione di costrizione e di blocco delle capacità decisionali. Se prima potevano infatti allontanarsi da casa per vedere gli amici in un momento di rabbia o incontrarsi con il partner per viverci la dimensione affettiva, in fase di *lockdown* si sono trovati a non poter decidere autonomamente del proprio tempo e delle proprie relazioni. In generale potremmo dire che l'ansia degli adolescenti nel periodo iniziale della pandemia derivava dalla *disregolazione emotiva*, dall'incapacità a volte di dar senso a ciò che sentivano, di identificare i bisogni e dare loro una corretta risposta nei limiti delle possibilità espressive. Emozioni come rabbia, vuoto, paura, angoscia, abitano gli adolescenti senza che essi riescano il più delle volte a modularli o a gestirli. Mentre prima il sociale era per loro una valvola di sfogo e/o di contenimento, hanno dovuto cercare e trovare delle strategie più personali e alternative. Le richieste imposte dal mondo adulto, connesse alla responsabilizzazione e alla gestione del rischio da Covid-19, hanno stravolto i parametri con cui



gli adolescenti vedevano sé stessi e le relazioni in cui sono immersi. La contraddizione insita negli imput ricevuti ha richiesto loro uno sforzo di rimodulazione *basato sul paradosso*. Gli abbracci non più fonte di affetto sono stati improvvisamente legati alla possibilità di contagiare gli affetti più cari. La socialità, tanto ricercata e promossa come fonte di benessere, è diventata il luogo simbolico connesso al rischio maggiore di diffusione.

Se le operazioni di modulazione emotiva non avevano esito positivo, si manifestavano reazioni esplosive, veri e propri *acting out*⁹ di fronte ai genitori che lamentavano un senso di impotenza. I ragazzi sono dei radar e incamerano le tensioni familiari, osservano e ascoltano il clima emotivo nelle proprie famiglie e le loro reazioni sono anche il frutto delle personali percezioni dell'ambiente di vita. È noto come di fronte ad un evento traumatico, la reazione di bambini e adolescenti dipenda non solo dalla portata dell'evento, quanto dalle reazioni degli adulti significativi¹⁰. In questo senso i genitori possono essere di grande aiuto. È stato prioritario non dare per scontato che ciò che viviamo noi adulti sia corrispettivo a quanto percepito dai ragazzi. Chiedere loro cosa effettivamente generava ansia in un preciso momento è stato il primo passo per riconoscere e dar voce alle esigenze personali di ognuno di loro. Superato il disorientamento iniziale, dettato da questa difficoltà di gestione emotiva, i ragazzi hanno potuto scoprire di avere tantissime risorse a loro disposizione. La priorità doveva tuttavia rimanere gestire le proprie emozioni giorno per giorno, senza guardare troppo lontano, in modo da facilitare l'assunzione di strategie operative realisticamente applicabili. In questa fase di rimodulazione alcuni hanno scoperto che la sensazione di vuoto era legata alla noia, mentre per altri era lo specchio dell'angoscia per il tempo sospeso e per altri ancora la difficoltà di trovare il senso in questa nuova organizzazione di vita. Con la ripresa della socialità, dopo il lungo periodo di isolamento, i ragazzi hanno percepito una rinnovata libertà. Ciò li ha portati a godere in modo assoluto delle proprie relazioni sociali e a riflettere, a posteriori, su ciò che li aveva realmente colpiti nel periodo del *lockdown*. Molti riferiscono di essere stati preoccupati per i propri parenti anziani, per i nonni in particolare. La lontananza dai nonni, figure centrali in molte dinamiche familiari, è stato un elemento fortemente negativo per gli adolescenti. Le dinamiche familiari infatti sono state in passato rimodulate in relazione alle esigenze sociali. L'impegno lavorativo di entrambi i genitori ha pertanto richiesto un coinvolgimento attivo dei nonni, sempre più figure di riferimento per i giovani

⁹ Istituto Superiore di Sanità, Gruppo di lavoro Salute mentale ed emergenza COVID-19 2020, *Rapporto ISS COVID-19 n. 43/2020. Indicazioni ad interim per un appropriato sostegno della salute mentale nei minori di età durante la pandemia COVID-19*. Versione del 31 maggio 2020.

¹⁰ A.R. Verardo, G. Lauretti, *Riparare il trauma infantile. Manuale teorico-clinico d'integrazione tra sistemi motivazionali e EMDR*, Giovanni Fioriti Editore, Roma 2020.





Karin Guccione

e per i bambini. L'importanza di queste figure non è tuttavia solo circoscritta alla dimensione gestionale e/o organizzativa, quanto al ruolo che esse hanno avuto in questi anni nella maturazione emotiva dei bambini e degli adolescenti. Prima del Covid erano i nonni a raccogliere le ansie e i turbamenti dei nipoti, a contenerli con affetto e a dedicare il proprio tempo ad ascoltarli. Spesso sottovalutato, questo aspetto della vita relazionale all'interno delle famiglie è venuto drasticamente meno, lasciando un vuoto percepibile e netto. Uno sguardo a racconti individuali o una ricerca in rete faranno facilmente notare come nella fase di chiusura pandemica molti nonni hanno maturato strategie alternative per gestire il rapporto con i nipoti. L'uso della tecnologia ha in parte sopperito alla distanza, ma la sensazione di pericolo e di perdita è rimasta, quando non è stata confermata da eventi tragici mediaticamente diffusi.

6. Nuove pensabilità e aperture di senso

Alla luce di tutto questo come possiamo pertanto comprendere e aiutare i ragazzi ad affrontare questo periodo di grande incertezza?

Comprendere che dato il periodo evolutivo è per loro difficile corrispondere alle attuali richieste dell'ambiente deve portare gli educatori a fare attenzione ai segnali di disagio, non sottovalutandoli né etichettandoli come comportamenti irresponsabili e segnali di immaturità. I ragazzi vanno informati in modo adeguato e per far questo possono intervenire i genitori, spiegando loro che la situazione attuale è di certo difficile, ma transitoria e che esistono persone competenti e impegnate che stanno mettendo a frutto le proprie professionalità per trovare al più presto una strada percorribile e sicura. L'appello al senso di responsabilità va ponderato anche rispetto all'età. Non è facile spiegare che segni d'amore e di relazione sana, come abbracci e contatto fisico, oggi sono potenziali pericoli. Va spiegato loro il perché dei divieti, dedicando spazio ad un confronto in cui i ragazzi possano esprimere dubbi e/o paure ma anche opinioni e riflessioni su quanto sta accadendo. Se ciò non viene fatto, si preclude loro di metabolizzare questa realtà, che per quanto delicata e difficile, farà parte della loro storia e deve essere compresa ma anche dotata di senso.

La gestione dello spazio e del tempo è un fattore determinante per una buona qualità della vita, lo sappiamo bene. Il tempo della relazione familiare è un tempo di scoperta e di conoscenza dell'altro, che prima non esisteva, ma si esplica in spazi ridotti come quelli delle unità abitative. I ragazzi hanno bisogno di avere momenti di isolamento nel proprio universo. Stare da soli nella propria stanza, cercare un momento per parlare con un amico lontano da sguardi e orecchie indiscrete è per loro fonte di equilibrio. Il tempo familiare può essere occasione di confronto, come abbiamo detto, e





di condivisione, recuperando nella dimensione del gioco una risorsa utile a ritrovare una sana relazionalità. Ci viene in aiuto proprio ciò che è accaduto durante il periodo di *lockdown*, quando il tempo veniva condiviso con un gioco da tavolo ad esempio. Pertanto è stato utile equilibrare lo spazio-tempo familiare con le esigenze individuali ed alternare momenti di condivisione a momenti di recupero dello spazio personale. Adesso che siamo in un periodo delicato di ripresa dei contagi, può essere importante riportare i giovani ad una dimensione di attenzione civica e di rispetto delle regole per una gestione corretta di questa emergenza sanitaria. Comprendere che il proprio comportamento può contribuire in senso positivo o negativo alla gestione dell'emergenza fa la differenza. Si registra una diffusa stanchezza tra i ragazzi. Prima poco esposti e certamente responsabili nella fase di chiusura, oggi sono portati a sfidare il virus e le limitazioni imposte e a ritenersi "congiunti" con i propri amici e compagni. È interessante notare l'acquisizione di un nuovo vocabolario, in cui la parola congiunto compare tanto spesso quanto impropriamente. L'esempio degli adulti è fondamentale per orientare i giovani. Se in ambiente scolastico e in contesti "normati" sono in grado di accogliere e rispettare le regole, in ambienti sociali comuni perdono i freni inibitori e non riescono a seguire le indicazioni sanitarie.

Il *lockdown* ci ha lasciato ricordi di grande angoscia e di paura, ma è stato anche il periodo in cui abbiamo riscoperto il nostro tempo e le relazioni intime, in cui abbiamo maturato strategie per il benessere. Abbiamo appreso ad esempio che vi sono "cibi speciali" che sono protettivi per il loro benessere psicologico. Oltre al tempo dedicato allo studio, è stato importante cercare nutrimento per il corpo, per lo spirito e per la mente. Per il corpo ci hanno aiutato gli esercizi fisici, un po' di sano movimento, anche in casa. Molti adolescenti lo facevano seguendo le numerose lezioni presenti in rete, oppure cercando attività stimolanti e nuove da fare in collegamento contemporaneo con gli amici. Oltre ad essere momenti di connessione con i loro pari, questi spazi nella giornata, routinari e condivisi, hanno consentito una riscoperta propriocezione, che ha restituito la dimensione di un corpo che continua a cambiare nonostante la paralisi percepita a livello temporale. La presenza dei genitori e il tempo ritrovato sono stati connessi ad una propensione a nutrirsi in modo diverso, riscoprendo i gesti antichi, come quello di cucinare il pane in casa o sperimentare nuove ricette. Cucinare è un'attività che sorprende positivamente gli adolescenti, poiché genera non solo senso di riempimento fisico ed emotivo ma anche soddisfazione, legata proprio alla capacità di creare qualcosa di nuovo a partire da singoli alimenti. Il nutrimento dello spirito è stato la riflessione, di volta in volta, su aspetti della vita che si davano per scontati. Il nutrimento per la mente sono stati i libri, la lettura in generale, la possibilità di usare questa importante risorsa per "viaggiare con la mente" e sentire un'energia rinnovata anche nello spirito.



Karin Guccione

Queste attività, che potevano variare durante la giornata o alternarsi durante la settimana, sono state utili per la gestione del tempo. Abbiamo parlato di tappe evolutive e di ciò che, in questa fase di sviluppo, è naturale si manifesti nel modo di pensare e agire di un adolescente. Tutto ciò che hanno avuto modo di sperimentare li ha certamente cambiati, ma i cambiamenti profondi li vedremo nel corso del tempo. Più importante è capire come aiutarli in questa fase di convivenza con il virus, quali risorse possono essere utili per gestire questo momento epocale. Sebbene alcuni aspetti possano essere visti in termini di "limite", è importante far comprendere loro che hanno una notevole quantità di risorse che possono essere messe a disposizione in questa fase. Sappiamo sempre dalla neurofisiologia e neuropsicologia che in questa fase di sviluppo il cervello degli adolescenti è un enorme serbatoio di sinapsi e di nuovi collegamenti. Parallelamente la mente dell'adolescente comincia a selezionare alcune di queste sinapsi più di altre, in un meccanismo quasi di potatura. Il risultato in termini visibili è una maggiore propensione a guardare la realtà in tutta la sua complessità, a elaborare nuovi pensieri, ad innovare, creare, elaborare nuove strategie e idee. Possiamo dire che in adolescenza abbiamo un **serbatoio creativo immenso**¹¹, che se utilizzato, può essere la nostra maggiore risorsa, soprattutto in questo periodo. La creatività è una risorsa implicita nella tappa evolutiva raggiunta e per ciò stesso ampiamente disponibile ma spesso poco usata. Dare un tempo al creare, inventare, esplorare, ci consentirà di scoprire quante inestimabili risorse abbiamo. È importante non abbandonare ciò che si è riusciti a scoprire di sé stessi durante questa fase di chiusura non volontaria. La rinnovata libertà va saputa gestire nelle attività quotidiane di cui non si deve e non si può fare a meno: lo studio, lo sport, il tempo libero. È necessario ripensare in modo nuovo ai rapporti sociali, in particolare a come coniugare sicurezza e condivisione emotiva, poiché sembra che questo sia l'aspetto più complesso da gestire per gli adolescenti. La ripresa delle attività psicologiche nelle scuole ha reso possibile in alcuni contesti avviare una possibilità di confronto su questo tema delicato. Riscoprire l'aspetto simbolico della comunicazione, veicolare attraverso gesti affettivi i connotati emotivi di una relazione significa costringere questi ragazzi a rimodulare un percorso espressivo che, solitamente e per tappa di sviluppo, passa attraverso il contatto fisico e la relazione intima. Gran parte delle risorse psicologiche vanno orientate a far maturare capacità di mentalizzazione e di elaborazione simbolica. Resta, dopo la fase di chiusura e in relazione al trauma collettivo legato al Covid, un diffuso senso di rabbia e di aggressività. Le cronache purtroppo riportano giornalmente fatti di una efferatezza inaspettata che hanno come protagonisti giovanissimi e adolescenti.

¹¹ D.J. Siegel, *La mente adolescente*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2014.





Uno degli aspetti ancora non regolati, malgrado il recupero dello stile di vita pre-Covid, è la gestione del ritmo sonno-veglia. Se tutte le attività sono ben sfruttate non sarà difficile che il corpo naturalmente possa sentirsi “sazio” e rispettare le proprie esigenze di riposo. Tablet, computer e cellulari dovrebbero essere limitati in orari notturni e serali. La maggior parte degli adolescenti, come precedentemente detto, ha alterato i ritmi circadiani. Recuperare una gestione del tempo notturno è imprescindibile per poter gestire la routine giornaliera. Potremmo concludere dicendo che certamente il coronavirus ci ha portati a modificare tutti i nostri sistemi di gestione e i nostri parametri di orientamento nel mondo, ma sorge sempre più diffusamente il sospetto che quello che abbiamo faticosamente appreso possa portarci a maturare un modo di vivere più congeniale al nostro benessere. Per questo motivo dobbiamo fare appello ad un particolare tipo di consapevolezza, quella che già gli antichi filosofi avevano raggiunto. *Omnia mutantur, nihil interit*, scriveva Ovidio nel libro XV delle *Metamorfosi*, tutto cambia, niente dura in eterno, ed anche questo periodo sembra essere caratterizzato da innumerevoli fasi e mutamenti, l’universo è in eterna trasformazione. Stiamo assistendo a questa trasformazione, in noi stessi e nel mondo che ci circonda, perché malgrado tutto ci sembrasse fermo, in realtà non è stato così, ed è per questo che dobbiamo cogliere ogni momento per aumentare la nostra consapevolezza del nostro essere sociali e di noi stessi. *Carpe Diem* diceva Orazio, cogli l’attimo, cogli il momento presente perché la vita è adesso, anche se non è quella che siamo stati abituati a dare per scontata. Scopriremo che resteranno di questo periodo tanti ricordi e che alcuni saranno insostituibili perché ci riconsegneranno momenti irripetibili. La certezza che abbiamo è che le risorse che stiamo mettendo in atto oggi ci stanno permettendo di costruire nuove capacità di *resilienza* per il futuro.

Bibliografia

- Bonino, S., Cattelino, E., Ciairano, S. (2007). *Adolescenti e rischio. Comportamenti, funzioni e fattori di protezione*. Firenze: Giunti.
- Bardo, M.T., Donohew, R.L., Harrington, N.G. (1996). “Psychobiology of Novelty Seeking and Drug Seeking Behavior”. *Behavioural Brain Research* 77: 23-43.
- Dahl, R.E. (1999). “The Consequences of Insufficient Sleep for Adolescents”. *Phi Delta Kappan* 80 (5): 354-359.
- Galimberti, U. (2007). *L’ospite inquietante*. Milano: Feltrinelli
- Giedd, J.N. (2015). “Le meraviglie del cervello adolescente”. *Le Scienze* 564: 51-55.





Karin Guccione

Grosso, A., Santoni, G., Manassero, E., Renna, A., Sacchetti, B. (2018). "A Neuronal Basis for Fear Discrimination in the Lateral Amygdala". *Nature Communications*.

Istituto Superiore di Sanità, Gruppo di lavoro Salute mentale ed emergenza COVID-19 (2020). *Rapporto ISS COVID-19 n. 31/2020. Indicazioni ad interim per il supporto psicologico telefonico di secondo livello in ambito sanitario nello scenario emergenziale Covid-19. Versione del 26 maggio 2020*. https://www.iss.it/documents/20126/0/Rapporto+ISS+COVID-19+31_2020+%281%29.pdf/8983f818-4d17-b3f8-4c67-7c78cbc86549?t=1590499689876.

Istituto Superiore di Sanità, Gruppo di lavoro Salute mentale ed emergenza COVID-19 (2020). *Rapporto ISS COVID-19 n. 43/2020. Indicazioni ad interim per un appropriato sostegno della salute mentale nei minori di età durante la pandemia COVID-19. Versione del 31 maggio 2020*. https://www.iss.it/documents/20126/0/Rapporto+ISS+COVID-19+43_2020.pdf/32ba5573-8107-647c-3434-f307dd7dcaee?t=1591875745289.

Oliverio Ferraris, A., Oliverio, A. (2002). *Fondamenti di psicologia dello sviluppo*. Bologna: Zanichelli.

Shapiro, F. (2000). *EMDR. Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso movimenti oculari*. Edizione italiana a cura di I. Fernandez, presentazione di Gian Franco Goldwurm. Milano: McGraw-Hill; terza edizione aggiornata a cura di I. Fernandez, *EMDR. Il manuale. Principi fondamentali, protocolli e procedure*. Milano: Raffaello Cortina Editore, 2019.

Siegel, D.J. (2014). *La mente adolescente*. Milano: Raffaello Cortina Editore.

Verardo, A.R., Lauretti, G. (2020). *Riparare il trauma infantile. Manuale teorico-clinico d'integrazione tra sistemi motivazionali e EMDR*. Roma: Giovanni Fioriti Editore.

Vegetti Finzi, S., Battistin, A.M. (2000). *L'età incerta. I nuovi adolescenti*. Milano: Mondadori.

Sitografia

<https://www.iss.it/coronavirus>

<https://www.nature.com/articles/s41467-018-03682-2>

www.gaslini.org

