



SERVIZIO DI PSICOLOGIA DELL'APPRENDIMENTO E
DELL'EDUCAZIONE IN ETÀ EVOLUTIVA
Via Nirone 15, 20123 Milano

EMERGENZA CORONAVIRUS:

BAMBINI E ADOLESCENTI DI FRONTE AL DOLORE

di Annella Bartolomeo

(tempo di lettura 5 minuti)

In questi giorni, l'emergenza del Coronavirus ha comportato cambiamenti significativi nella vita delle famiglie e i genitori si trovano di fronte alla necessità di spiegare e condividere l'esperienza della malattia, della sofferenza e della morte con i propri figli. In alcuni casi si tratta di spiegare qualcosa che succede ad altri, e che per fortuna non ha coinvolto il nucleo familiare; in altri casi bisogna spiegare qualcosa che ha comportato la malattia o la perdita di una persona cara, con la drammaticità della distanza e dell'impossibilità di stare vicino a questa persona per i rischi che questo comporta. La necessità di affrontare con i propri figli il tema del dolore si inserisce in una riflessione più ampia che questa emergenza ci costringe ad affrontare.

Il dolore nella società attuale trova difficilmente un luogo culturale e simbolico che aiuti i bambini e i ragazzi ad affrontarlo. La nostra società tende a enfatizzare e spettacolarizzare eventi drammatici in una logica di consumo mediatico, ma non offre strumenti per affrontare e gestire il dolore, dal quale adulti e bambini restano spesso sopraffatti. Molti sono gli eventi che durante la vita di un bambino e di un adolescente possono causare sofferenza, a partire dalla separazione conflittuale dei genitori, dalla malattia e dalla morte dei nonni o di un genitore stesso, dalla perdita di sicurezze economiche e lavorative in famiglia. La vita della famiglia è un percorso che si confronta quotidianamente con il dolore e la tristezza, però la società attuale sembra sostenere prevalentemente un'idea per cui il compito dell'educazione sia rendere felici i figli, dare loro tutto ciò di cui necessitano e anche molto di più, ossia crescere figli destinati, nei desideri dei genitori al successo, alla riuscita, alla gratificazione.

La domanda che oggi si pone con urgenza è se le nuove generazioni saranno o se sono capaci di affrontare le difficoltà, le sofferenze e il dolore che la vita porta inevitabilmente con sé. L'impressione è che nella nostra epoca manchi una cultura educativa che prepari all'esperienza del dolore, come se contemplare l'esperienza del dolore nella vita fosse l'espressione di un approccio negativo al futuro, qualcosa che non si vuole immaginare per i propri figli.

Ma proprio le emergenze a cui assistiamo oggi ci mostrano sempre più la necessità di intervenire in campo educativo in questa direzione. Spesso osserviamo bambini e adolescenti tristi, incapaci di ascoltare e gestire le loro emozioni e che necessitano di psicologi, non per lavorare su manifestazioni sintomatiche, ma su questa incapacità di affrontare le emozioni negative che da sempre sono naturalmente parte del nostro bagaglio di esperienza e del nostro mondo interiore. E' fondamentale imparare ad ascoltare, riconoscere ed entrare in contatto anche con queste emozioni, diversamente i bambini e gli adolescenti cercheranno forme "anestetiche" di quella che è l'esperienza del dolore, non riconosciuta e non legittimata dalla nostra società, nelle situazioni, per esempio, di stordimento da alcool e droga, nel ritiro sociale e nell'utilizzo compulsivo di videogiochi.

Il problema andrebbe posto non tanto sui modi con cui bambini e adolescenti fuggono dal dolore, ma sulle modalità educative che permettano ai bambini e agli adolescenti di diventare capaci di ascoltare e riconoscere dentro di sé il dolore per divenirne coscienti e imparare a gestirlo. La strada potrebbe essere quella di insegnare l'ascolto del dolore, permettendone le sue manifestazioni come tristezza, nostalgia, pianto, esperienze che necessitano di essere vissute per non sentirsi persi dentro alla sofferenza.

E' necessario un percorso educativo. L'esperienza di questi giorni obbliga gli adulti, genitori e insegnanti, a spiegare il dolore, a trovare le parole e il senso di ciò che sta accadendo, che ci trova disorientati di fronte ad una tragedia enorme, che difficilmente possiamo accantonare o far finta che non ci riguardi.

E' necessario legittimare il dolore come emozione che accompagna l'esperienza di questi giorni attraverso un dialogo fatto di parole e di sentimenti e che permetta di riconoscere nella sofferenza non solo gli aspetti negativi ma anche gli aspetti di risorsa, che vengono dalle testimonianze delle storie di resilienza.

Il dolore può essere una fonte di energia. Molte persone resilienti mostrano come dalla sofferenza sia possibile costruire progetti di vita o di associazionismo finalizzati a restituire un senso alla terribile esperienza del dolore. Perché questi esempi non possono essere affrontati come modelli educativi? È necessario che le strategie con cui le persone resilienti affrontano il dolore diventino uno strumento con cui aiutare i bambini e gli adolescenti in primo luogo a diventare coscienti delle emozioni negative e delle cause del dolore, per poi diventare capaci di "stare nel dolore", come esperienza possibile, non da ricercare, ma nemmeno da cui fuggire a costo di qualunque compromesso. Insegnare a socializzare l'esperienza del dolore come qualcosa di cui non avere vergogna, perché il dolore non è fragilità ma può essere esperienza di forza e dignità.

Aiutare i bambini e gli adolescenti a conoscere la possibilità di "stare nel dolore" può costituire un importante fattore di prevenzione rispetto a quelle forme di dipendenza che in qualche modo alleviano il dolore ma lo rendono patologico, lo agganciano ad un anestetico che viene dall'esterno, che ne altera la percezione e non permette di affrontarlo. La possibilità di imparare a gestire il proprio dolore dal di dentro, ascoltarlo, conoscerlo e riconoscerlo, rendendolo così una parte forte di sé, è la chiave della resilienza, ma anche dell'educazione ad una visione più realistica della vita.

Questi giorni richiedono alle famiglie e alla scuola di rispondere a questa domanda, al senso del dolore e della sofferenza nella vita di tutti noi. Per questo motivo è necessario interrogarsi, ascoltare le domande e trovare le parole per aiutare i bambini e i ragazzi ad affrontare l'esperienza del dolore.