

Vite scombussolate: i giovani del lockdown

Alberto Pellai

Psicoterapeuta, Docente di Educazione sanitaria e prevenzione, <alberto.pellai@unimi.it>

intervista a cura di Giuseppe Riggio SJ

Redazione di *Aggiornamenti Sociali*

adulti • covid-19 • famiglia • giovani • insegnamento a distanza • internet • scuola • social network • sviluppo mentale • vita sociale

Le misure introdotte per contrastare il coronavirus incidono in modo particolare sui più giovani. Si sono improvvisamente ritrovati privati di elementi basilari per la loro crescita, *in primis* la socializzazione, e obbligati a confrontarsi con temi importanti, e spesso rimossi a livello sociale, come la responsabilità nei confronti degli altri, la malattia, la morte. Come hanno affrontato questi cambiamenti? Come li hanno aiutati gli adulti? Che cosa può essere fatto per loro quando l'emergenza finirà?

Dall'inizio della pandemia, tra lockdown, timide aperture e ritorni indietro, viviamo in uno stato di continua incertezza, con tante restrizioni rispetto alla precedente normalità. Questa situazione quanto pesa sui più giovani?

In questi mesi i giovani si sono confrontati con cambiamenti profondi, che hanno inciso sul copione della vita che stavano scrivendo. Sono stati privati di ingredienti essenziali nell'età evolutiva, necessari per imparare a maneggiare la grammatica di base della crescita, come la socializzazione, la possibilità di vivere varie esperienze all'interno delle comunità di appartenenza o di sperimentare la pluralità di stili relazionali ed educativi degli adulti che incontrano.

È un tempo di fatica e di sacrificio per loro, come attesta l'aumento degli accessi ai pronti soccorsi psichiatrici e di salute mentale dell'età evolutiva, per problemi soprattutto di ansia, frustrazione, demotivazione, de-

pressione, autolesività. Ma se vissuto con il giusto atteggiamento, questo periodo può trasformarsi in un'opportunità, come è successo durante il primo lockdown. Potremmo vedere questo tempo come un enorme progetto di responsabilità collettiva promosso su scala globale, dove il sacrificio di ciascuno di noi genera un valore per la comunità allargata, per i soggetti più vulnerabili e deboli. Questo dipende molto dal livello di significazione, di dialogo e di relazione a cui i ragazzi giungono, grazie agli scambi tra loro e con gli adulti a loro fianco.



Alberto Pellai, medico e psicoterapeuta dell'età evolutiva, insegna Educazione alla salute, educazione sanitaria e prevenzione in età evolutiva all'Università degli Studi di

Milano. Collabora con svariate testate giornalistiche ed è autore di numerosi volumi, tradotti in diversi Paesi, rivolti a educatori e genitori. Nel suo ultimo libro, *Mentre la tempesta colpiva forte*, rilegge le esperienze delle famiglie nel lockdown della primavera del 2020. Gestisce su Facebook una pagina dedicata all'educazione e alla prevenzione.

Tra gli ingredienti della crescita più compromessi in questo momento vi sono senz'altro la dimensione della corporeità e l'esperienza del contatto fisico, fondamentali sia per i più piccoli sia per gli adolescenti. Che impatto può avere su di loro questa sorta di congelamento del corpo e delle manifestazioni fisiche nella sfera delle relazioni?

Il nostro equilibrio e benessere dipende da una interazione dinamica tra tre dimensioni: mente, corpo e relazioni. In questo tempo, che ha fortemente impoverito le dimensioni del corpo e delle relazioni, tutto passa per la mente, chiamata a essere la principale risorsa per far fronte all'attuale complessità. Tuttavia, se si è nell'età evolutiva, la mente non può svolgere adeguatamente questa funzione, perché è ancora in formazione. E per la "costruzione" della mente è cruciale l'esperienza senso-motoria: esplorare il mondo, toccare, muoversi permettono a un giovane di apprendere quanto c'è fuori di lui, per poi farlo proprio con l'assimilazione e l'accomodazione, come sosteneva lo psicologo svizzero Jean Piaget.

In questo momento, la crescita dei bambini e degli adolescenti è decorporeizzata: devono fare tutto tenendo il corpo fermo, recluso, compresso. Le conseguenze sono pesanti, perché viene meno un elemento chiave per la crescita: la dimensione attiva-operativa dell'esplorazione. Non si può esplorare stando fermi. Inoltre, il corpo non è solo un contenitore, ma è un contenuto della crescita, dato che impariamo il mondo attraverso la prossimità fisica e la condivisione dei gesti nel quotidiano. Infine, il corpo è anche un grandissimo regolatore emotivo. Nell'età evolutiva noi siamo molto più emozione che ragione, ma come gestire l'emozione accumulata? Il ruolo svolto dall'attività corporea quale fattore di protezione è fondamentale. Le energie negative, la fatica, lo stress collegato alla crescita

sono scaricati in una corsa, in una partita di calcio. Così il giovane trova nel corpo un sostegno insostituibile per rigenerare un sano equilibrio.

Come società non siamo stati sufficientemente attenti a questi aspetti. Avremmo potuto ricorrere di più alle potenzialità offerte dall'*outdoor education*, una opzione compatibile con le precauzioni oggi necessarie, perché utilizza i luoghi all'aperto come spazi di vita, apprendimento ed esplorazione. Ma, **a causa della velocità con cui si è dovuto far fronte alla pandemia, si è adottata la soluzione più facile di immobilizzare il corpo nello spazio ristretto dello schermo**, che obbliga a stare fermi e impoverisce la multidimensionalità. Questa scelta è stata penalizzante.

Quanto ha appena detto a proposito del corpo può aiutare a comprendere i recenti episodi di risse tra adolescenti riportate dalle cronache?

I giovani hanno bisogno di aggregazione e appartenenza, di essere visti e lasciare un segno. Questi episodi, in cui raramente si registrano conseguenze serie, rivelano il loro bisogno di richiamare l'attenzione, perché nessuno si occupa di animarli, di aggregarli, di dar loro voce. È la stessa dinamica di un vandalo: quando è escluso da un territorio, riafferma la sua presenza lasciando un segno negativo, che è un modo per essere visto. Implicitamente ci stanno dicendo: se voi rendete le nostre città dei deserti, dove non abbiamo un luogo per incontrarci, allora ci creiamo i nostri appuntamenti e rituali, con lo stile dei giovanissimi, che è per definizione un po' maldestro. Inoltre, i nostri giovani stanno accumulando rabbia a causa della repressione e compressione dei tessuti emotivi; una rabbia che non possono scaricare nello sport o nel gioco, divenendo una miscela esplosiva, che predispone al combattimento.

La compressione della vita nello schermo a cui accennava come è stata metabolizzata dai nostri giovani, i nativi digitali?

Non dovremmo più parlare di nativi digitali, ma di natanti: i giovani sono stati immersi in un acquario virtuale, che è la loro realtà. Sono divenuti dei pesci digitali, che rischiano di non conoscere più quanto sta fuori dal loro smartphone o computer. Ci sono, però, dei segnali incoraggianti: **in vari casi, mi sono imbattuto in giovani sani, che sperimentano una saturazione e spengono i loro dispositivi**, dopo essere stati costretti a stare "dentro uno schermo" dalla mattina alla sera. **Avvertono uno spazio di vuoto, si connettono con se stessi, fanno emergere dubbi e domande.** Il tempo della pandemia è divenuto allora l'occasione per avviare un dialogo interiore, per calarsi in quel lavoro di pensiero così difficile da portare avanti quando si ha una vita sovraffollata di impegni e si è scelta l'iperstimolazione dello schermo come attività per riposarsi.

In questa area ci sarà tanto da lavorare nel medio e lungo termine, per ridare significato alla vita in presenza e permettere a giovani di ricono-



scere quanto sia limitante fare tutto dietro uno schermo, quando si tratta di imparare a vivere. Il punto di partenza può essere proprio l'esperienza vissuta di essere stati privati di elementi essenziali per la nostra vita. La nostra mente può decodificare la sofferenza provata per questa privazione e convertirla in desiderio. **Per la prima volta molti giovani si sono davvero domandati: che cosa mi serve per stare bene?** A mio parere, le proteste dei mesi scorsi in cui chiedevano di andare a scuola in presenza e in sicurezza sono un segnale straordinario degli apprendimenti realizzati.

Il bisogno di fermarsi e riflettere emerso nei giovani è stato reso urgente anche dal confronto spiazzante con temi grandi e spesso rimossi come la malattia e la morte. Come adulti abbiamo saputo aiutare i più giovani a far fronte alle paure e alle insicurezze di questo momento?

Soprattutto dall'inizio del terzo millennio, noi adulti abbiamo fatto un lavoro di protezione e di schermo, impedendo che i temi che menzionava entrassero nella vita dei nostri figli. Siamo la prima generazione di genitori che scelgono di non portare i figli a un funerale, che se un membro della famiglia è malato preferiscono tacere, lasciare nel non detto, raccontando un sacco di bugie, per non turbarli o farli soffrire. Si tratta invece di passaggi fondamentali, che chiaramente fanno soffrire, ma che sono un allenamento, un dolore e una sofferenza che appartengono al principio di realtà. Bisogna essere educati anche in questo.

La pandemia ha perciò riportato nelle nostre vite temi che non maneggiavamo da tempo. **Alcuni genitori erano ancor più spaventati dei loro figli: che cosa gli dico? Aderivano ancora alla logica della protezione, impossibile da seguire quando nessuno è protetto**, invece di passare a quella dell'attraversamento, muoversi dal territorio della paura a quello dell'affrontamento. Era necessario un coraggio realistico: riconoscere che nella vita c'è il bello e il brutto, ma che si possono affrontare; dire con chiarezza che la malattia è seria, ma che i ragazzi e i loro genitori (tranne se vi era una specifica fragilità a livello di salute) non erano soggetti a rischio. Partendo da queste certezze, si poteva guardare alla situazione dentro una visione di protezione e sicurezza, senza perdere il principio di realtà.

L'emergenza ha permesso a molti genitori, che avevano dimenticato la dimensione della spiritualità, di alzare lo sguardo, di sentire che non sono onnipotenti, che devono imparare a includere il principio dell'impotenza e della vulnerabilità nelle nostre vite, che non possono fare tutto da soli, come evocato dalla potente metafora degli apostoli nella tempesta evocata da papa Francesco, in una deserta piazza San Pietro il 27 marzo 2020.

Questo tempo può trasformarsi allora in un'opportunità da cogliere per fare bene il lavoro di genitori ed educatori?

La pandemia conferma che le crisi o ci rompono o ci fortificano.

Gli adulti che avevano una struttura di base forte, disponevano di risorse, competenze e uno sguardo sano rispetto ai bisogni della crescita, **sono stati in grado di adattarsi alle richieste e necessità del momento**. Molti sono cresciuti in questi ultimi mesi, pur nelle difficoltà affrontate, vivendo il passaggio dall'idea del "tempo per" i figli al "tempo con" i figli. Le ricerche lo confermano in particolare per la cogenitorialità: il coinvolgimento dei padri è cresciuto, con una maggiore presenza e condivisione.

Al contrario, le realtà già fragili sono divenute ulteriormente vulnerabili, alle volte si sono frantumate. Un esempio evidente è dato dalla didattica a distanza (DAD). I docenti competenti e autorevoli, pur nello sbandamento dovuto al repentino cambiamento, hanno saputo mantenere la qualità della loro relazione educativa anche nella DAD; mentre i docenti che erano già in difficoltà in aula, li abbiamo persi completamente. Lo stesso è accaduto per le famiglie fragili, che in alcuni casi si sono spezzate.

Di sicuro gli adulti sono stati costretti a uscire dal copione della routine e cambiare le priorità, anche nella relazione con i figli. Ed è stato salutare in tanti casi, scoprendo pezzi della vita con i propri figli che andavano ripensati. La forzata convivenza ha avuto un impatto, ad esempio, sul tempo dei pasti, che è cambiato in positivo, oppure tanti genitori – stando a lungo a casa – si sono interrogati per la prima volta sulla vita on line dei figli. Molti si sono motivati e si sono proposti di cambiare qualcosa, di migliorare.

Quando l'emergenza sanitaria si concluderà, quali priorità dovremo darci come adulti e società per aiutare i più giovani, che spesso si sono sentiti dimenticati in questo frangente?

Agli adolescenti, ma anche alle famiglie, serve sentire che c'è attenzione per i loro bisogni, così come c'è stata nei confronti di negozianti e ristoratori, giusto per citare due categorie di cui si è parlato molto a livello politico. Non voglio negare la giusta solidarietà con queste categorie, ma **richiamare l'attenzione all'emergenza costituita dalla crescita dei giovani**. Non si tratta di mercati, di profitti o di un capitale economico, ma **è in gioco il capitale sociale su cui investire per il futuro della nostra società**.

Per l'immediato futuro, quando ci saranno le condizioni per riprendere, immagino che ci sarà una grandissima offerta nei territori, per permettere la riabilitazione di alcuni bisogni e funzioni potentemente repressi. Avremo bisogno di far giocare i giovani, fargli fare sport, rieducarli alla bellezza della cultura (ad esempio teatro, cinema, concerti). Tutte dimensioni fortemente deprivate. Ma queste iniziative non raggiungeranno tutti, in particolare quel sottogruppo, reso ancor più debole da questi mesi, che continuerà a restare chiuso e non uscirà per ripartire. Per queste situazioni sarà necessario aumentare le strategie di comunità basate sull'*outreach*, andando lì dove ci sono i bisogni, e tutte le misure che fanno leva sull'educativa di strada e domiciliare.