

# STEP BY STEP

ANNO 2020, L'ANNO DEL COVID. FACCIAMO IL PUNTO

*DOTT. SSA SERENA BRUNELLI*

# COME STIAMO OGGI?

Questi mesi di Covid-19 hanno avuto un forte impatto su tutti noi.

Non c'è fascia d'età che sia stata preservata dall'onda d'urto di questa pandemia, seppur a gradi e livelli differenti.

Bambini, ragazzi, giovani, adulti ed anziani: in modo trasversale, tutti sono stati condizionati e segnati da questo 2020.

# COSA VIENE RICHIESTO PIÙ SPESSO ALLO SPORTELLINO D'ASCOLTO?

- comprensione
- sostegno
- solidarietà
- ascolto
- consigli
- contenimento

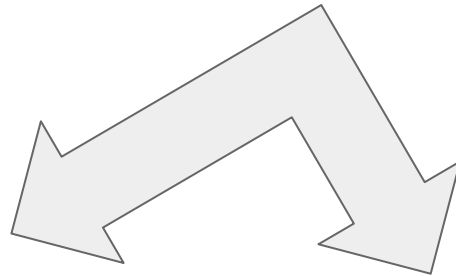
# CHI SI RIVOLGE MAGGIORMENTE ALLO SPORTELLLO D'ASCOLTO?

- ❑ genitori, che notano atteggiamenti e comportamenti nuovi nei propri figli;
- ❑ bambini e ragazzi, che provano sentimenti confusi, ambivalenti e poco chiari;
- ❑ adulti, che vivono crisi personali, lavorative e familiari importanti, a volte rotture inaspettate in relazioni di coppia ritenute stabili prima del Covid, a volte lutti dolorosi e difficili da elaborare;
- ❑ insegnanti ed educatori, disorientati dalle nuove modalità di “fare scuola” imposte dal virus.

# GENITORI

Chi ha figli si trova a dover gestire una duplice sfida:

controllare ed elaborare le proprie emozioni, paure, incertezze, affrontando ostacoli economici, logistici ed organizzativi spesso molto complessi.



cercare di rassicurare, proteggere, fornire supporto ai propri figli, intercettando le loro emozioni (a volte molto nascoste), contenendole ed elaborandole, senza trasferire su di essi le proprie ansie.

# BAMBINI

I bimbi stanno reagendo in modi molto differenti a questo anno ed alle sue incertezze.

Hanno vissuto mesi di lockdown e “Didattica a distanza”, gestita da ciascuna classe in modalità diversa a seconda degli insegnanti e delle possibilità “materiali” di ciascuno.

Ogni bambino ha vissuto, pertanto, un’esperienza totalmente individuale e soggettiva, legata non solo alle variabili esterne, ma anche (e soprattutto) alla propria personale risposta soggettiva.

# BAMBINI

Qualcuno ne ha tratto benefici (ad esempio, chi ha avuto la possibilità di recuperare in materie nelle quali era rimasto indietro, chi aveva difficoltà e lacune... oppure chi ha avuto i genitori disponibili a casa, per poter ricevere aiuto negli studi e per ricostruire un legame fatto di qualità e condivisione, anziché di ritmi serrati e “urgenze” come di consueto).

Tanti altri, però, hanno vissuto mesi di grande frustrazione, solitudine, tristezza, rabbia. Ansia e paura. Spesso accompagnati da regressioni più o meno accentuate.

# ADOLESCENTI E RAGAZZI

Sono considerati una delle categorie più penalizzate da questo anno.

Già difficile come fascia evolutiva, per tutti i grandi cambiamenti e “terremoti” fisici e psicologici che comporta, l’adolescenza e la prima età adulta sono state fortemente messe alla prova dal lockdown e dalle regole di “distanziamento sociale” previste dal Covid.

Nel momento di vita in cui è fondamentale la messa in gioco, il confronto con i pari e con il mondo esterno, la scoperta di sé attraverso l’apertura verso il “fuori”, è facile comprendere quali difficoltà emotive comporti questo “stop” improvviso ed innaturale per i nostri ragazzi.



# ADOLESCENTI E RAGAZZI

Volendo semplificare, le reazioni sono state fondamentalmente di 3 tipi:

❑ CHIUSURA

❑ AGGRESSIVITA' - RABBIA

❑ ANSIA

# ADOLESCENTI E RAGAZZI

## CHIUSURA:

Purtroppo molti ragazzi hanno vissuto i mesi di lockdown in un totale isolamento relazionale e sociale.

Chi non aveva uno strumento di connessione “social” e ne è entrato in possesso in quei mesi, ha dirottato tutta la propria attività di interazione su quei mezzi. Chi già li possedeva, l’ha accentuata.

Inizialmente è stato un modo per mantenere i contatti, ma dopo breve tempo è diventato l'unico “mondo” in cui sperimentarsi e viverci, chiudendo totalmente le porte alle interazioni reali, anche quando divenute possibili.

# ADOLESCENTI E RAGAZZI

## AGGRESSIVITÀ - RABBIA:

Molti ragazzi sperimentano emozioni di rabbia e forte frustrazione.

Si sentono deprivati di ciò che sarebbe normale e legittimo, naturale per la loro età: esperienze di socialità, sperimentazioni di sé, confronto con pari e con nuove sfide evolutive ed educative.

Gli viene imposta una routine che sentono inadeguata per le loro esigenze, con regole “troppo” restrittive. Stanno *bypassando* momenti cruciali nello sviluppo verso l'età adulta, con il pericoloso rischio che si trovino totalmente impreparati nel momento in cui gli sarà finalmente concesso di viverle.

Non potendo procedere “*step by step*”, passo dopo passo, nei vari gradini verso la maturità, rischiano di accelerare la rincorsa quando sarà consentita, bruciando tappe fondamentali nel tentativo di “recuperare il tempo perduto”.

# ADOLESCENTI E RAGAZZI

## ANSIA:

Il sintomo dell'ansia è il più menzionato dai ragazzi.

E' vero che la parola "ansia" è entrata nel vocabolario comune un po' come "intercalare" privo del suo reale significato, ma in molti casi, invece, l'ansia è davvero un sintomo presente. I ragazzi raccontano il senso di paura, di incertezza, di "groviglio emotivo che stringe nella pancia e spinge sul petto", a volte fino a far mancare il fiato o addirittura diventando un vero e proprio attacco di panico. Questa è l'espressione del grande punto di domanda che vivono: "Che sta succedendo? Che succederà? Quando finirà? Cosa mi sto perdendo? Come recupererò? Che succederà alla mia famiglia, ai miei amici? Alla mia vita???"

Troppe domande prive di risposte. Questo genera ansia e angoscia.

# ADULTI

Anche gli adulti stanno vivendo un momento di grande crisi.

Da un lato, chi è genitore, si trova ad affrontare i cambiamenti emotivi e comportamentali dei propri figli, più o meno evidenti. Non sempre si riescono a trovare gli strumenti migliori, molto spesso ci si trova impreparati a gestire ciò che accade, sperimentando la sensazione di fallimento, di inadeguatezza.

L'adulto, inoltre, ha già il carico delle proprie ansie, molto spesso legate al lavoro, con la grande crisi economica che stiamo attraversando e che non ci fa vedere un futuro sereno a breve termine. Il mestiere del genitore è in questo momento particolarmente delicato e complesso, chiamato a rispondere alle richieste di aiuto di se stesso e dei propri figli contemporaneamente.

# ADULTI

I mesi di lockdown sono, poi, stati estremamente difficili a livello relazionale all'interno delle mura domestiche.

L'esperienza anomala a cui siamo tutti stati sottoposti, con la minaccia più o meno imminente di pericolo per noi e per la nostra salute, ha scatenato, almeno inizialmente, grandi riflessioni sul senso di ciò che siamo e sui valori della nostra vita. Ci siamo tutti trovati a fare dei "bilanci", chiusi nei silenzi delle nostre case e della vita rallentata dei mesi passati.

# ADULTI

Per qualcuno, il lockdown è stata l'occasione per inquadrare meglio i propri obiettivi, le priorità, le motivazioni, ormai perse nella routine quotidiana della sua "vita-di-prima".

Per qualcuno è stata l'occasione per dare una svolta positiva alla propria vita, intraprendendo percorsi e scelte desiderati ma mai sperimentati; qualcuno ha saputo ottimizzare questo "tempo sospeso" investendo sulle proprie passioni, sulla propria persona, riprendendosi quel "tempo" di solito "tiranno" di cui ci lamentiamo sempre, trasformandolo finalmente in "tempo-vero".

Per qualcuno, però, questo ha significato anche guardare i propri sentimenti e rendersi conto di relazioni non funzionali, non bilanciate, non soddisfacenti.

# ADULTI

Molte famiglie hanno vissuto mesi estremamente difficili a livello di rapporti interpersonali.

Le abitazioni erano vissute come una grande bomba ad orologeria, in cui gli ingranaggi erano tutti pronti ad esplodere da un minuto all'altro. Le tensioni e le (legittime) crisi di ciascun membro della famiglia si sono mischiate ed intrecciate in un'unica miccia estremamente infiammabile, dalla quale non tutti sono usciti indenni.

Molte coppie, stremate dalle tensioni divenute quotidiane ed evidenti, hanno vissuto mesi di litigi e incomprensioni, fino a giungere, in alcuni casi, alla separazione.



# ADULTI

Difficile, a volte, capire se la separazione è stata solo accelerata dal Covid-19 o se sarebbe stata comunque inevitabile.

Certamente chi ha preso questa decisione la meditava da tempo, ma sicuramente l'assetto emotivo prodotto dalla pandemia ha influenzato in maniera incisiva ed importante ogni tipo di scelta, accelerandone o aumentandone l'urgenza.

Per molte famiglie, la convivenza serrata e forzata del lockdown è stata pertanto molto difficile e pesante, a volte anche violenta, con le gravi conseguenze emotive (aggiuntive) per i bambini presenti o per le vittime di aggressività e violenza.

# ANZIANI

Gli anziani sono l'altra grande categoria fortemente penalizzata dal Covid-19.

Innanzitutto, ovviamente, per motivi di salute. Sappiamo che questo virus si è rivelato particolarmente pericoloso per le persone di una certa fascia di età, fra le quali si è registrato un elevatissimo numero di vittime.

La modalità, poi, particolarmente "cruenta" di distacco dai propri cari per ricoveri sanitari, senza alcun contatto fisico per giorni e giorni e senza neppure la possibilità di un saluto in caso di morte, senza un funerale e senza un rito di passaggio che aiuti ad elaborare la perdita, rende questo virus estremamente severo.

# ANZIANI

Per queste ragioni, gli anziani sono stati fin da subito considerati categoria “fragile” e necessaria di protezione particolare, quindi invitati a limitare spostamenti ed interazioni sociali, anche quelle familiari, se non necessarie.

I nostri anziani si sono, quindi, ritrovati particolarmente soli, più di quanto non avvenga di norma. Spesso tenuti lontani anche dai nipoti, per evitare possibilità di contagi, privati dei loro rituali quotidiani semplici ma essenziali (il giornale all’edicola, il caffè e la partita a carte con gli amici, la passeggiata e le chiacchiere sulla panchina al parco...). Se già questa fascia d’età rileva alte probabilità di forme depressive, in questo frangente i numeri si sono alzati, registrando aumenti significativi di farmaci e di richieste di aiuto.

# ANZIANI

Particolare menzione, a cui dedicheremo un incontro a parte, merita la delicata situazione di distanza dovuta a ricoveri in strutture sanitarie o residenze per anziani.

I sentimenti vissuti dai pazienti e dai familiari dal momento in cui gli viene negata la possibilità di vedersi e toccarsi dal vivo, presenta una variabilità e complessità estremamente particolari.

Seppur aiutati dalle moderne tecnologie, che permettono videochiamate (quando possibili) e contatti frequenti con i propri cari, le relazioni vissute in questa modalità lasciano segni indelebili, dal punto di vista emotivo, su tutti gli attori coinvolti, compreso il personale sanitario che fornisce cura ed assistenza.

# INSEGNANTI - EDUCATORI

Infine (ma anche in questo caso mi soffermerò su di loro in un capitolo a parte) si sono rivolti allo Sportello anche tanti insegnanti, che hanno sentito il bisogno, soprattutto a settembre in vista della ripresa dell'anno scolastico, di trovare conforto e rassicurazione ai propri timori ed alle proprie angosce.

Chi ha svolto questo lavoro durante il lockdown della scorsa primavera ha dovuto improvvisare abilità e competenze del tutto inaspettate ed imprevedute. Fra tecnologia e strumenti informatici, materiale didattico, pensieri e preoccupazioni, rapporti con le famiglie estremamente difficoltosi, affrontare la prima chiusura scolastica è stata veramente una sfida complicata.

# INSEGNANTI - EDUCATORI

Memori di quella (a volte traumatica) esperienza, gli insegnanti sono arrivati a settembre con alti livelli di preoccupazione sull'inizio del nuovo anno.

Le nuove regole anti-Covid, poi, hanno generato un vastissimo panorama di dubbi ed incertezze nuove, sia dal punto di vista "pratico" che dal punto di vista relazionale ed emotivo.

Le mascherine che coprono il viso ed i sorrisi, le distanze obbligate che determinano relazioni più fredde e distaccate, la non-condivisione di spazi ed oggetti che compromette ogni concetto di collaborazione ed aiuto reciproco, la maggiore sorveglianza che mette in discussione le autonomie....sono solo parte degli aspetti cruciali che portano un grande peso nella scuola di oggi.

COSA POSSIAMO  
FARE ORA?

# PARLIAMO

- ★ CONFRONTIAMOCI CON CHI ABBIAMO VICINO
- ★ ASCOLTIAMOCI
- ★ RIFLETTIAMO CON GLI ALTRI
- ★ METTIAMOCI NEI PANNI ALTRUI PER CAPIRE  
ALTRI PUNTI DI VISTA IMPORTANTI
- ★ RESTIAMO CURIOSI DI CAPIRE, SAPERE,  
IMPARARE...





# CONDIVIDIAMO

- ★ RISORSE
- ★ AIUTI
- ★ IDEE
- ★ PROPOSTE
- ★ COLLABORAZIONI



# METTIAMOCI IN GIOCO

- ★ PUNTI DI FORZA E DI DEBOLEZZA
- ★ VALORI ED OBIETTIVI
- ★ PUNTI DI VISTA
- ★ EMOZIONI
- ★ DUBBI E CERTEZZE



SENZA UNA MESSA IN RETE DI  
RISORSE E STRUMENTI,  
NON CREEREMO NUOVE OPPORTUNITÀ  
MA AMPLIFICHEREMO LA CRISI

# IN OGNI AMBITO...

## IN FAMIGLIA

Il Covid-19 ha travolto e stravolto ogni equilibrio, routine, certezza, anche nelle famiglie più solide ed affiatate.

Dobbiamo ripartire con modi diversi, prospettive diverse, perché tutti noi siamo diversi.

Servono adattamento, flessibilità, apertura al cambiamento. In una cornice che però resta solida e fissa, immutabile nella sua certezza di esistere.

# IN OGNI AMBITO...

## NELLA VITA SOCIALE

Le regole sono diverse, ci sono più protocolli e procedure.

Inutile vederli solo come limiti, perché così facendo li amplifichiamo ancora di più.

Dobbiamo saper accettare le nostre nuove abitudini e farle nostre, evitando arrabbiate o polemiche controproducenti che non cambiano, di fatto, lo stato delle cose.

# IN OGNI AMBITO...

## NELLA SCUOLA

Ciò che stiamo sperimentando in questo anno scolastico è una grande, immensa novità per tutti: dirigenti, insegnanti, operatori, studenti, famiglie.

Dobbiamo tenerlo in mente, quando vediamo solo le criticità.

Se c'è qualche cosa che non ci convince, non capiamo, troviamo difficoltoso per i nostri figli, parliamone con gli insegnanti, troviamo un momento di confronto e dialogo, pronti ad accogliere spiegazioni e punti di vista di chi è dall'altra parte.

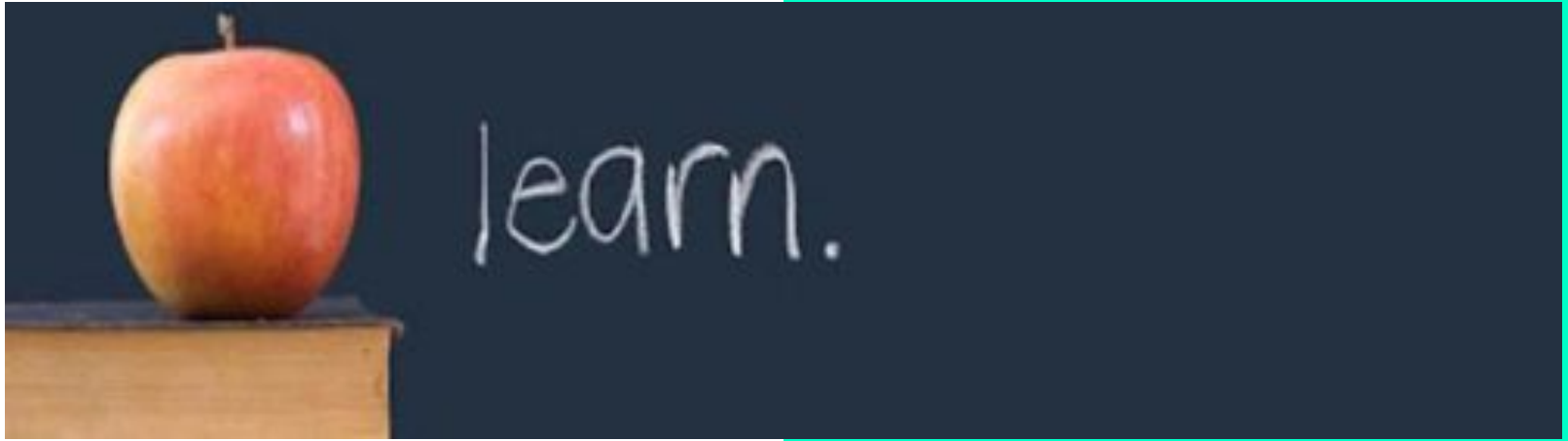
Non partiamo sempre con critiche ed accuse, siamo tutti in un "gioco" nuovo...le regole le dobbiamo creare un po' anche insieme, personalizzandole ove possibile, in base alle singole situazioni.

# IN OGNI AMBITO...

...in ogni ambito, dovremmo ricominciare ad ASCOLTARE, tendere l'orecchio con l'autentica curiosità di sapere, conoscere, esplorare diversi modi di vedere e di pensare le cose.

...in ogni ambito, dovremmo mostrarci vulnerabili nella nostra imperfezione, senza considerarla un limite ma una possibilità di crescita, di apprendimento, di miglioramento. Se siamo troppo rigidi in noi stessi, siamo sordi e ciechi a tutto ciò che è "altro-da-noi", chiusi nel nostro Sè-perfetto, totalmente impermeabili alle parole e ai sentimenti altrui. Compresi quelli dei nostri familiari, figli, amici, collaboratori. E così le relazioni si impoveriscono, si sgretolano, si esauriscono.

...in ogni ambito, dovremmo ripartire da quanto non-sappiamo, per comprendere quanto abbiamo ancora da conoscere: gli altri, noi stessi... Quanto sappiamo leggere il nostro sentire? Quanto sappiamo interpretare i nostri pensieri? Siamo consapevoli del modello che trasmettiamo ai nostri figli? Siamo disposti a metterci in gioco in prima persona, per migliorarci e migliorarli, dando a tutti nuovi strumenti e risorse per evolvere, anziché spesso delegare a terzi?



...IMPARIAMO...



# ...IMPARIAMO...

- ★ ... a parlare a cuore aperto, senza timore di giudizio, con chi sentiamo più vicino a noi
- ★ ... ad ascoltare veramente chi ci parla
- ★ ... ad usare il tempo in maniera diversa. Il tempo è un nostro alleato, non il nostro nemico. Se investiamo in "tempo", raccogliamo grandi frutti. Se ci facciamo mangiare da lui, raccoglieremo aridità e freddezza. Il tempo a volte serve, è necessario, e ognuno ha il suo. Non usiamo sempre e solo il tempo dell'orologio; impariamo ad usare anche il tempo della nostra pancia e della nostra testa
- ★ ... a cercare dentro di noi le risposte, anche quelle più difficili e più scomode
- ★ ... a conoscere le nostre emozioni, esprimerle, verbalizzarle, raccontarle, spiegarle. I nostri bambini/ragazzi NON SANNO farlo. Vengono proposte attività e letture, ma senza un accompagnamento tangibile e reale dentro quel mondo, senza la completezza di un dizionario emotivo costante, che viene trasmesso in ogni gesto, occasione, situazione dagli adulti che li circondano, non potranno maneggiarle con la giusta consapevolezza. Per farlo, noi adulti dobbiamo fare lo stesso percorso: siamo noi i primi a non avere dimestichezza con questa parte di noi. E ora ne raccogliamo i frutti.

# ...IMPARIAMO...

- ★ ... a metterci nei panni dell'altro. A cercare un dialogo costruttivo, non distruttivo. A parlare in termini di "NOI" anziché di "IO" vs "LORO". Siamo tutti collegati fra noi, per mille ragioni, per mille motivi. Non c'è una guerra da combattere contro un mondo ostile e nemico, siamo tutti potenziali alleati dello stesso esercito.
- ★ .... a ricordarci che se noi trasmettiamo ai nostri figli l'idea di un mondo ostile e nemico, i nostri figli impareranno che l'attacco, la violenza, la difesa sono l'unica modalità di relazionarsi. Impareranno che essere cinici ed egoisti è l'unica strada per sopravvivere. Impareranno che l'unica ancora di salvezza siamo noi genitori, l'unica certezza della loro vita. Generando regressioni, insicurezze, chiusure e comportamenti aggressivi che possono dar vita a ben altre problematiche con l'età adolescenziale ed adulta.
- ★ ... a trasmettere messaggi di apertura, solidarietà, tolleranza. Chiedere consigli, chiedere aiuti, chiedere confronti...è educativo. Poter cambiare idea, dopo aver conversato con qualcuno, è un gran insegnamento. Rispettare le regole, anche quando non le condividiamo o comprendiamo totalmente, è un gran insegnamento.

# ...IMPARIAMO...

- ★ ... a formulare frasi con connotazione positiva. Non usiamo il “non”, trasformiamo i divieti in opportunità per fare cose diverse. Essere circondati di espressioni verbali negative, ci dà un senso di pesantezza, di grigiame. Sforziamoci di tradurre ogni frase in parole positive e propositive.
- ★ ...che non c'è nulla di male a mostrarsi insicuri, anche ai nostri figli. Gli passiamo un messaggio di autenticità e verità, gli mostriamo che non significa essere deboli, ma saper riconoscere una propria difficoltà temporanea, cercando la soluzione per risolverla. Gli insegniamo a parlarci, a raccontarci, ad aprirsi con noi. Mostriamo i nostri dubbi, ammettiamo se non sappiamo qualcosa (qualcuno disse “So di non sapere” molti anni fa...e fu parte della storia del pensiero umano...). Insegniamo che chiedere e voler imparare è utile ed importante. Insegnamo d'altra parte anche che, nonostante le incertezze, andiamo avanti con fiducia, senza mollare, senza fermarci e senza rassegnarci alle nostre paure.

# ...IMPARIAMO...

- ★ ...a narrarci e narrare la storia di questo anno. Dobbiamo costruire un senso a tutto questo: un senso sociale, un senso collettivo, ma anche un nostro personale senso individuale. Parlare di ciò che stiamo vivendo, trasformandolo in un “pezzo di vita” di cui siamo consapevoli e sappiamo raccontare, costruisce una parte solida di noi e della nostra persona. Noi tutti siamo fatti di storie, quelle storie che giorno dopo giorno hanno formato le nostre radici, poi il nostro fusto, i rami, le foglie e la chioma . Dobbiamo collocare da qualche parte nel nostro “albero” anche questo 2020, per quanto incomprensibile. Dobbiamo accoglierlo e distribuirne il senso nelle nostre parti interiori. E' fondamentale farlo, perché senza un contesto che lo definisca, rimane un buco nero oscuro e insensato dentro di noi, che non farà altro che generare e produrre incertezze e ansia a lungo. Ciò che non conosciamo e non padroneggiamo, ci spaventa. Ci dà angoscia. Dobbiamo conoscere bene questa esperienza che stiamo vivendo, conoscere ogni nostra reazione e pensiero, per poterle lasciare dentro di noi come esperienza significativa e pezzetto della nostra storia.





*A volte occorre fare un passo indietro oggi  
per farne due in avanti domani*

## FACCIAMO UN PASSO INDIETRO...

- *per guardare da più lontano, acquisendo uno sguardo più ampio ed una prospettiva più aperta, più ricca*
- *per ascoltare da fuori, fuori dal caos, fuori dal rumore, fuori dai toni accesi ed elevati; troviamo un angolo di silenzio da cui ascoltare bene tutti i suoni e tutti i rumori, imparando a distinguere gli uni dagli altri*
- *per formarci nuove opinioni,*
- *per chiedere anziché pretendere, usando rispetto, educazione, senso civico*
- *per entrare in punta di piedi, anziché a gamba tesa. Nelle relazioni, nelle situazioni, nelle parole.*

E ricordiamoci sempre che il mondo è fatto da tanti “noi” messi uno accanto all’altro.

Comportiamoci come vorremmo che facessero gli altri.  
Non dimentichiamo mai che ad ogni azione corrisponde una reazione.

Non dimentichiamo mai che i nostri figli ci guardano sempre ed imparano dai nostri comportamenti (più che dalle nostre parole) come devono essere e cosa dovranno diventare crescendo.

Mettiamoci nei loro panni, usiamo i loro occhi per guardarci, ogni tanto.

E da lì partiamo, dalla loro prospettiva, per muovere il nostro passo indietro e farne poi due in avanti, insieme.





DOTT.SSA SERENA BRUNELLI

PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA

Tel: 338/8383729

e-mail: [serenabrunelli.psy@gmail.com](mailto:serenabrunelli.psy@gmail.com)

<https://serenabrunelli.it/>

Facebook: [facebook.com/Serena-Brunelli-Psicoterapeuta](https://www.facebook.com/Serena-Brunelli-Psicoterapeuta)

Linkedin: [linkedin.com/in/serena-brunelli](https://www.linkedin.com/in/serena-brunelli)

Instagram: [instagram.com/serenabrunellipsicoterapeuta/](https://www.instagram.com/serenabrunellipsicoterapeuta/)