

Università degli Studi di Ferrara
Dipartimento di Studi Umanistici



Master in:
“Tutela, diritti e protezione dei minori”
a.a. 2019-2020

*“Perdite reali e simboliche durante la
Pandemia da Coronavirus”*

Relatore
Prof.ssa Paola Bastianoni

Elaborato di
Silvia Chiara Ingaldi

*A tutti i ragazzi e ragazze del “Mondo a Colori”
che nonostante tutto non si arrendono mai*

INDICE

Introduzione	pag. 4
Capitolo 1	
1.1. L'approccio psicoanalitico al lutto	pag. 5
1.2. Attaccamento e perdita	pag. 6
1.3. Lutto e perdita: verso la crescita.	pag. 8
Capitolo 2	
2.1. La pandemia come trauma psicologico	pag. 12
Capitolo 3	
3.1. Presentazione del servizio	pag. 14
3.2. Presentazione del lavoro svolto	pag. 15
3.3. Osservazione sul campo	pag. 15
3.4. Al di là del dolore della perdita	pag. 17
Conclusioni	pag. 21
Bibliografia	pag. 23
Articoli	pag. 23
Sitografia	pag. 24

Introduzione

*“Date parola al dolore: il dolore che non parla bisbiglia al cuore sovraccarico e gli ordina di spezzarsi”
Shakespeare¹*

Questo elaborato vuole articolarsi come la sintesi di due eventi che si sono interconnessi tra di loro in questo anno di master: la pandemia da Covid-19 e il mio lavoro presso il Centro Socio Educativo “Il Mondo a Colori” di Termoli (CB).

L’anno 2020 è stato un anno “particolare” in quanto le condizioni di emergenza sanitaria hanno visto stravolte le abitudini e la vita quotidiana di molti bambini e delle loro famiglie, generando un impatto psicologico-emozionale e sociale da non sottovalutare. L’11 marzo 2020 l’Organizzazione Mondiale della Sanità ha dichiarato lo stato di pandemia a causa del Coronavirus. L’emergenza sanitaria ha visto intere nazioni chiudersi in casa e limitare le vite dei cittadini. All’emergenza sanitaria si è affiancata però un’altra dimensione, quella della crisi psicologica, in quanto emozioni come tristezza, rabbia e stress, scaturiti dal lockdown, sono espressioni di un dolore che coinvolge tutti: il dolore della *perdita*. Molte persone hanno dovuto affrontare la perdita di una persona cara resa ancora più difficile dalle disposizioni che hanno impedito loro di poter vivere e condividere il dolore. Le morti di persone care, però, non sono le uniche perdite con cui le persone hanno dovuto fare i conti ma ci sono anche la perdita del lavoro, le difficoltà economiche o, come accaduto a molti ragazzi in tutela, la chiusura degli spazi atti a proteggerli.

L’obiettivo di questo lavoro di tesi è, pertanto, quello di mettere in evidenza come per lutto vada intesa qualsiasi esperienza che la persona sperimenta quando c’è un distacco doloroso da qualcuno o da qualcosa di importante e di come la pandemia da Coronavirus, intesa come evento traumatico, abbia causato diverse forme di perdita, generando un dolore collettivo e di natura psicologica.

Il primo capitolo di questo lavoro è stato dedicato al concetto di perdita reale e simbolica, seguendo la letteratura sul lutto di riferimento. In particolare, si è posta l’attenzione alla visione psicoanalitica dell’elaborazione del lutto, alla teoria dell’attaccamento di Bowlby e alla visione esistenzialista del lutto come crescita personale. Eventi quali morte, scomparsa, perdita del lavoro, esperienze legate al ciclo vitale, quale può essere la frequenza, per ragazzi e ragazze, a spazi educativi, innescano una perdita importante per l’individuo. Sono questi i momenti in cui gli esseri umani sperimentano le emozioni più dolorose a carico del significato personale che richiedono una revisione e riorganizzazione del sé. Il secondo capitolo di questo elaborato è stato dedicato all’analisi delle recenti ricerche effettuate nel dopo lockdown per verificare lo stato di benessere dei bambini e delle loro famiglie, mettendo in luce gli aspetti emotivi e psicologici generati dalla pandemia e di come questo evento, andando ad alterare la vita quotidiana, possa essere paragonato ad un evento luttuoso. Per concludere, si presenterà il lavoro svolto con l’utilizzo di focus group con alcuni dei ragazzi del Centro Socio Educativo “Il Mondo a colori” per dar voce a quanto accadutoogli durante la quarantena e quali emozioni la pandemia e la conseguente chiusura del CSE ha lasciato in loro, andando a mettere in luce come tutto questo sia corrispondente ad un processo di elaborazione del lutto.

¹ Shakespeare W. in *Machbeth*, Atto IV, Scena II

Capitolo 1

*“Esiste un solo modo per attraversare il dolore, Giò².
Accettarlo e andare oltre.
Serve un atto di fede nella vita.
La ricompensa sarà l’isola del tesoro:
la scoperta di una parte sconosciuta di noi stessi.”*

Il lutto in psicologia ha la valenza generale di "perdita" e il processo psicoemotivo che innesca è sostanzialmente lo stesso a prescindere dal tipo di perdita subita, purché riguardi un aspetto rilevante della vita. Di fronte alla tragica esperienza della perdita reale di una persona cara si attivano delle dinamiche psicologiche che sono paragonabili a quelle legate ad altre esperienze di perdita simbolica che ci accompagnano durante il percorso della nostra vita quali, ad esempio, la nascita, il passaggio dall’infanzia all’adolescenza, o comunque tutte quelle fasi dell’esistenza contrassegnate da cambiamenti e ridefinizione della propria identità. Superare il dolore legato all’avvenimento della perdita fa parte di quello che, in psicologia, viene definito elaborazione del lutto, quel particolare processo mentale, lungo e complesso, che conduce al riconoscimento e all’accettazione della perdita. Partendo dalle prime teorizzazioni di Freud, dove il lavoro del lutto viene analizzato e spiegato in relazione allo stato melanconico, ci soffermeremo, successivamente, sulla teoria bowlbyana in relazione a come il sistema di attaccamento sperimentato durante la crescita possa influenzare il vissuto relativo alla perdita di una persona cara, per arrivare ad una visione del lutto come crescita e come possibilità di favorire una ricostruzione e un’apertura a nuove relazioni e a nuovi cambiamenti affettivi e cognitivi.

1.1 L’approccio psicanalitico al lutto.

Seppur nell’opera freudiana ci siano spesso riferimenti al tema della morte è solo nel 1917 che Freud affronta direttamente ed esplicitamente tale tema nel suo celebre scritto *Lutto e melanconia*. Questo lavoro in realtà, analizza e interpreta lo stato melanconico e per meglio illustrarlo, Freud utilizza il processo del lutto come termine di paragone. Per Freud:

[...] il lutto è invariabilmente la reazione alla perdita di una persona amata o di un’astrazione che ne ha preso il posto, la patria ad esempio, o la libertà, o un ideale o così via. La stessa situazione produce in alcuni individui – nei quali sospettiamo perciò la presenza di una disposizione patologica – la melanconia invece del lutto.” (Freud 1917, pp 102-103)

Lutto e melanconia appaiono somiglianti in alcuni aspetti:

- entrambi sono un processo laborioso, complesso e faticoso che richiede una dedizione esclusiva e che riguarda un oggetto d’amore perduto (a questo proposito parla di *lavoro sul lutto*)
- ambedue presentano tristezza, dolore per la perdita e *il ritiro dal mondo* che si sostanzia in un volgere le spalle al mondo esterno e ai suoi oggetti, agli interessi, all’altro e a tutto ciò che riguarda l’amore tranne che per l’oggetto perduto.

Le reazioni alla perdita sono state spiegate da Freud alla luce del ruolo centrale rivestito dall’investimento libidico nei processi psichici. Infatti la perdita produce un’assenza che determinerebbe il *lavoro del lutto* attraverso il quale l’energia psichica precedentemente investita

² Gramellini M., Gamberale C. “Avrò cura di te” 2014, Longanesi, Milano

sull'oggetto viene ritirata verso l'Io. Al termine del processo luttuoso, l'energia psichica viene reinvestita verso gli oggetti del mondo con rinnovata vitalità: lo strappo che la perdita aveva generato è stato riparato simbolicamente e la continuità nell'esperienza del mondo ripristinata. Tale lavoro richiede tempo e fatica, non solo per le difficoltà dell'essere umano ad accettare i cambiamenti ma anche perché, attraverso il ricordo, il soggetto tiene in vita l'oggetto perduto:

“[...] i suoi ordini non possono essere eseguiti immediatamente saranno compiuti un po' alla volta, con grande dispendio di tempo e di energia, e nel frattempo si prolunga psichicamente l'esistenza dell'oggetto perduto” (Freud 1917).

La memoria risulta essere quella facoltà che rende possibile il distacco graduale. Essa propone di volta in volta frammenti dell'oggetto perduto su cui l'Io deve poter svolgere il processo di disinvestimento libidico. Questo perché sarebbe difatti troppo oneroso se l'oggetto si presentasse in un unico momento nella sua interezza con tutti gli attaccamenti di cui è investito. (Mapelli, 2016) Secondo Freud la differenza tra lutto e melanconia consiste essenzialmente nel tipo di scelta oggettuale: di tipo oggettuale il primo, scelta narcisistica la seconda. Mentre nel lutto gli investimenti si spostano dall'oggetto ad un altro oggetto per continuare a vivere, nella melanconia questo non è possibile a causa della fragilità e confusione Io-oggetto e la perdita diventa uno dei destini della libido.

Per Freud il lavoro del lutto implica una temporanea regressione narcisistica dell'Io alla fase orale. Un ulteriore risalto a questo aspetto viene fornito dalle teorizzazioni di Melanie Klein. La Klein riprende il concetto di morte introdotto da Freud e lo usa come strumento teorico attraverso cui interpretare le relazioni oggettuali. Afferma che sin dall'inizio dello sviluppo psichico si instaura, tra mondo esterno ed interno, una correlazione costante. Il mondo interiore risulta essere una sorta di “doppio” del mondo esterno ma non perfettamente coincidente con esso a causa del processo di interiorizzazione. Pertanto, è su questi due livelli, interno ed esterno, che si gioca ogni futuro processo di lutto (Mapelli, 2016). Nell'affrontare la perdita di una persona amata ci si sente come se gli oggetti buoni del proprio mondo interno venissero improvvisamente a mancare, distrutti. Si ha quindi la riattivazione della posizione depressiva generata a suo tempo nel bambino, dalle modalità dell'allattamento e, insieme ad essa, delle angosce, del senso di colpa e dei sentimenti di perdita. Secondo la Klein la posizione depressiva nel bambino ha inizio proprio quando l'Io incomincia ad acquisire la possibilità di integrazione e di sintesi, quando la differenziazione tra l'Io e l'oggetto si viene a stabilizzare dando l'avvio ad una nuova rappresentazione cognitiva ed emotiva della realtà interna ed esterna. Si ha inoltre il riacutizzarsi dei sentimenti di persecuzione ovvero la paura di essere depredati e puniti dai genitori temuti. Quanto più gli oggetti sono assenti e la relazione con essi poco soddisfacente, tanto più i meccanismi di difesa diventano rigidi e concorrono alla formazione di un Super-Io persecutorio e severo. Pertanto, la bontà del rapporto con l'oggetto è fondamentale affinché le diverse esperienze evolutive possano introdurre un rapporto equilibrato con la realtà. Quindi, proprio come il bambino piccolo che nell'attraversare la posizione depressiva si affanna nell'impresa di costruire e integrare il proprio mondo interiore così la persona in lutto soffre la pena di ricostruirlo e integrarlo. Ciò che caratterizza l'elaborazione riuscita del lutto è appunto la ricostruzione del mondo interiore riposizionando dentro di sé sia i genitori *buoni* che la persona appena venuta a mancare.

1.2. Attaccamento e perdita.

Bowlby analizza, da un punto di vista etologico, la relazione madre-bambino sostenendo che questa sia il risultato di diversi sistemi comportamentali innati che si sviluppano nel bambino a seguito “dell'interazione con il suo ambiente di adattamento evolutivo, e specialmente dell'interazione con la figura principale di tale ambiente, cioè la madre”(Bowlby 1969, trad. it. 1976). In questa fase avvengono importanti processi di apprendimento relativi all'acquisizione di competenze e allo sviluppo di funzioni di adattamento alla vita che concorreranno ad uno sviluppo pieno della

personalità del bambino. L'esperienza di attaccamento è dunque destinata a riverberarsi in modi diversi sulle fasi dello sviluppo ed anche, quindi, sulle esperienze di separazione. L'angoscia che il bambino prova in assenza della madre seppur influenzata dall'ambiente, si configura come una manifestazione spontanea, innata e resa operante da sistemi volti alla sopravvivenza della specie. Secondo Bowlby, dunque, se il fine del comportamento di attaccamento è mantenere un legame affettivo, maggiore è il pericolo della perdita e più intense e multiforme saranno le azioni intraprese dal bambino per impedirla. Se l'azione di protesta raggiunge il suo scopo, il legame viene recuperato e lo stato di stress e sofferenza cessa. Se, invece, lo sforzo non ha buon esito, i tentativi di ripristinare il legame vengono meno pur non cessando del tutto. Essi verranno rinnovati a intervalli sempre più lunghi dove, nuovamente, sarà sperimentata la sofferenza e il dolore. Nel terzo volume di *Attaccamento e perdita – La perdita della madre* (1980), Bowlby stabilisce un interessante parallelismo tra il comportamento dei bambini separati da una figura di attaccamento sopra descritto e la situazione del lutto. Reazioni emozionali e comportamentali alla perdita della persona amata vengono spiegate, all'interno della cornice della teoria dell'attaccamento, come l'attivazione di un sistema innato deputato a assicurare la presenza della figura significativa e in modo funzionale alla sopravvivenza.

Bowlby sottolinea che:

“L'osservazione del modo di reagire alla perdita di un parente stretto mostra che le reazioni, con il passare delle settimane e dei mesi, attraversano una serie di fasi successive. Ovviamente tali fasi sono sfumate, e il singolo individuo può oscillare avanti e indietro tra l'una e l'altra.” (Bowlby 1980, p.88)

Individua quattro fasi che caratterizzano in maniera universale il percorso psicologico di elaborazione del lutto:

1. *Fase di stordimento*. Connotata da ricorrenti manifestazioni di stordimento e protesta. Può variare da alcuni momenti ad alcuni giorni. La persona colpita dal lutto sembra non registrare la morte avvenuta in quanto l'evento risulta troppo doloroso e incomprensibile;
2. *Fase di ricerca e struggimento*. Può durare alcuni mesi o anni ed è caratterizzata da due versanti distinti: da un lato la ricerca della persona defunta, dall'altro la protesta che si manifesta con esplosioni di rabbia contro se stessi, contro altri o contro il defunto stesso.
3. *Fase di disorganizzazione e disperazione*. Questa fase, la più delicata di tutto il percorso di elaborazione del lutto è caratterizzata da una sofferenza acuta dove chi ha subito la perdita deve ammettere e accettare che la perdita è definitiva e che pertanto la sua vita deve subire una ristrutturazione.
4. *Fase di riorganizzazione*. Durante questa fase si assiste ad un recupero e a un graduale rinnovamento delle relazioni sociali e degli interessi in varie attività. E' un processo di riorganizzazione in cui si costruiscono nuove rappresentazioni interne come esito positivo di un processo di ridefinizione di se stessi e della realtà. “Dopo questa svolta, chi è rimasto comprende che è necessario tentare di assumere ruoli inabituali e di acquisire capacità nuove. (...) Più il superstite riesce a svolgere questi ruoli e ad acquisire queste nuove capacità, più diventa fiducioso” (Bowlby 1980, p. 97).

La riorganizzazione conseguente alla elaborazione del lutto è definita da Bowlby come la risoluzione ottimale dell'evento doloroso, capace di permettere alla persona in lutto di incorporare il passato nel presente senza eliminare parti importanti del legame di attaccamento con la persona deceduta, legate alla propria identità sociale e personale (Bastianoni, Panizza 2013).

Una delle idee chiave del pensiero bowlbiano è che un processo sano di elaborazione del lutto ha luogo in soggetti che nel corso della loro crescita abbiano sperimentato un attaccamento di tipo sicuro. Soggetti che, invece, sperimentano un dolore cronico, “lutto complicato”, hanno organizzato il loro sistema di attaccamento intorno all'idea che la figura di riferimento non sia abbastanza accessibile o degna di fiducia sviluppando, quindi, disturbi sul piano psicologico e somatico.

Secondo Bowlby, alla radice del lutto patologico, nei bambini così come negli adulti, sta la mancata esternazione dei propri sentimenti di dolore che, soffocati dai processi difensivi, finiscono per essere respinti a livello inconscio (Mapelli, 2016). Bowlby sottolinea l'importanza, in questo frangente, di creare uno spazio, un ambiente facilitante e non giudicante, dove sia possibile la manifestazione e, quindi, l'ascolto dei vissuti di dolore.

Bowlby definisce dunque il lutto complicato come una deviazione dall'esperienza normale di lutto, sia in termini di intensità che di decorso, distinguendo tra:

- *lutto cronico*: tipico delle persone con attaccamento ansioso, caratterizzato da sintomi quali ansia e tristezza travolgenti e difficoltà prolungata nel ristabilire il normale funzionamento;
- *lutto assente*: tipico delle persone con attaccamento evitante, caratterizzato da sintomi quali mancanza di tristezza, distanziamento dal defunto e continuazione della propria vita senza variazioni. Il rischio qui è legato ad un possibile ritorno/riattivazione dei pensieri e delle emozioni repressi in un secondo momento, in maniera "esplosiva".

La teoria della separazione/perdita della figura d'attaccamento si definisce in modo completo attraverso la collaborazione di Bowlby con Parkes e Weiss: i loro studi sul lutto mostrano come le reazioni di individui adulti alla perdita/separazione da una persona amata siano simili a quelle che Bowlby aveva osservato nei bambini, confermando il carattere universale del cordoglio. Secondo Parkes il cordoglio è la risposta emotiva allo stress derivato dalla perdita.

Nella sua impostazione, il lutto fa parte degli eventi che vanno sotto il nome di transizioni psicosociali, cioè eventi che determinano una discrepanza tra il mondo esterno e quello interno. In seguito a questi eventi, l'individuo deve modificare il proprio 'mondo presupposto', cioè quell'insieme di assunti e di aspettative che costituiscono il suo schema di comprensione del mondo. Il lutto costituisce, secondo Parkes, un momento di transizione dell'identità, in quanto produce una serie di disfunzioni in diverse aree di funzionamento della persona.

1.3. Lutto e perdita: verso la crescita.

Secondo la visione esistenzialistica, la costruzione della realtà si configura come un processo attivo dove l'individuo abita e crea un mondo simbolico che lo aiuta nell'interpretazione e nel dare senso a oggetti e azioni che lo circondano. Attraverso l'interazione con gli altri l'individuo rivede e negozia continuamente i significati. Pertanto, le azioni o le risposte alle domande esterne sono comprensibili alla luce sia della negoziazione dei significati, sia dal modo in cui l'individuo dà un senso al mondo che lo circonda. Il lutto, quindi, può essere considerato come un momento di crisi in quanto mette in discussione il mondo della vita quotidiana dell'individuo e la natura scontata della realtà in sé, dei significati per i quali gli eventi, sé stessi e gli altri vengono compresi. Una crisi che interessa tali componenti determina anche una perdita del significato della propria esistenza (Pesci, 2018). Secondo Viktor Frankl, in ogni essere umano esiste la volontà di dare un significato alla propria esistenza. E' questa caratteristica che permette all'individuo di far fronte alle situazioni più estreme. Il lavoro del lutto nell'area del senso significa fondamentalmente attuare uno sguardo capace di trovare "un perché" nella vita nonostante il dolore e la sofferenza. Significa, altresì, cogliere la bellezza della vita, il valore del proprio cammino esistenziale visto nell'ottica dell'unicità, nonostante e al di là di qualsiasi sofferenza (Pesci, 2018). L'uomo è per Frankl un essere alla ricerca del senso nella propria vita e, fino a quando egli non realizzerà tale senso dell'esistenza, non riceverà mai in dono la realizzazione di sé e delle sue possibilità. Dunque, le situazioni estreme, come il lutto, si presentano come compito e dono: compito perché chiedono la realizzazione del loro significato, dono perché danno la possibilità di realizzare sé stessi (Mapelli, 2016). E', quindi, possibile che la sofferenza da luogo di disperazione diventi luogo di verità e cambiamento. Secondo la visione esistenzialista è la vita stessa che pone all'individuo le domande di senso e, la più alta libertà umana è quella di poter scegliere come porsi di fronte ad esse. E' così che la morte viene a far parte della vita in maniera viva. L'individuo, grazie ad una funzionale

elaborazione del lutto, riesce dunque a gestire la perdita focalizzandosi nella direzione del cambiamento (Pesci, 2018).

La prospettiva esistenziale del lutto viene ben rappresentata anche dalle riflessioni e dagli studi proposti da F. Campione. Riprendendo il pensiero dell'antropologo E. De Martino, Campione propone una teoria esistenzialistica del lutto in base alla quale la perdita di una persona cara mette in crisi il senso della vita (crisi della "presenza") da intendersi non in termini meramente biologici e soggettivi, ma in termini del senso che ognuno di noi ha edificato e continua a edificare culturalmente nella e con la propria storia. Il percorso del lutto deve dunque permettere di recuperare il senso perduto, di far "passare nel valore" la morte della persona cara e di darle un senso, accettando di "poter dimenticare" i propri morti, rinunciando a farli rivivere nel nostro presente e accettando di farli morire in noi culturalmente, collocandoli nel passato (Campione, 2012). Solo a queste condizioni il processo di "crisi" che il lutto rappresenta può portare a una risoluzione in grado di favorire una ricostruzione e un'apertura a nuove relazioni e a nuovi cambiamenti affettivi e cognitivi. Secondo Campione, il lutto posto in termini di crisi, ha anche delle potenzialità positive: "[...] la situazione del lutto si configura come una situazione di crisi che, oltre a poter essere risolta o non risolta, può determinare un'apertura verso qualcosa che è al di là o al di qua delle risoluzioni o degli insuccessi" (Campione, 1990, p. 46).

I ricercatori Richard Tedeschi e Lawrence Calhoun negli anni '90 hanno introdotto il concetto di Post traumatic Growth (PTG) - Crescita post Traumatica - per indicare come l'uomo, in seguito ad una grave crisi, sia costretto a compiere un'opera di ricostruzione che gli permetterà di ricreare strutture interne nuove. Il termine PTG si riferisce ad un cambiamento psicologico positivo come risultato di una lotta contro circostanze di vita altamente impegnative e sfidanti (Calhoun e Tedeschi, 2004).

Il PTG descrive l'esperienza di quelle persone che superano il trauma modificando lo stato in cui si trovavano prima della lotta contro la crisi. In questi individui si manifesta un significativo cambiamento nelle risorse di adattamento e nel modo di comprendere il mondo e il posto in esso (Tedeschi e Calhoun, 2004).

L'evento traumatico, come un terremoto, sconvolge e modifica le strutture schematiche che guidano i processi di apprendimento e le capacità di prendere decisioni. Una crisi che interessa le componenti psicologiche fondamentali è in grado di generare una perdita generale del significato dell'esistenza di una persona, perciò, come avviene dopo i terremoti, è necessario compiere una ricostruzione che permetterà all'individuo di ricreare strutture nuove e più resistenti. Secondo il modello teorico esposto da Tedeschi e Calhoun (2004), nelle prime fasi di questa lotta è essenziale l'attivazione dei processi cognitivi, simili a certi tipi di pensiero ricorsivo, o ruminazione, che le persone mettono in atto negli stati di depressione, ma in questo processo non deve essere confuso con essi. Secondo Tedeschi e Calhoun (2004), un particolare tipo di ruminazione non costituisce un sintomo di distress, ma consente di pensare a nuovi obiettivi e a come perseguirli in seguito al cambiamento. Gli autori definiscono questa ruminazione elaborazione cognitiva e ritengono che aiuti il processo di crescita quando, in conseguenza del trauma, alcune mete diventano irraggiungibili. Alcuni obiettivi non sono più possibili in seguito all'evento traumatico, per cui il disimpegno delle persone non deriva da una mancanza di motivazione, ma dal mutare delle circostanze. L'elaborazione cognitiva delle difficoltà è un fattore che promuove la crescita postraumatica e, in particolare, guida le persone nella ricerca di una nuova visione del mondo entro cui perseguire nuovi obiettivi. Inoltre, l'attività cognitiva favorendo una schiusura di sé, aumenta il supporto sociale, stabile e consistente nel tempo, che a sua volta aiuta il processo di ricostruzione. Secondo gli autori, il processo di crescita porta con sé cinque componenti:

- *Relazione con gli altri*: cambiamento nei comportamenti a livello interpersonale, costruzione di nuove relazioni e rinsaldamento di quelle vecchie, maggiore senso di compassione ed empatia per gli altri;
- *Nuove possibilità*: cambiamenti negli scopi di vita, apertura nei confronti di nuove esperienze, modo di affrontare le scelte più consapevolmente;
- *Forza personale*: cambiamento nel percepire la propria identità, maggiore affidamento su di sé nell'affrontare gli ostacoli della vita, migliore accettazione delle circostanze anche sfavorevoli correlato con un senso di vulnerabilità;
- *Cambiamento nella spiritualità*: maggiore consapevolezza delle proprie credenze religiose, aumento della condivisione dei momenti spirituali con gli altri;
- *Apprezzamento per la vita*: cambiamento nella visione della vita e del mondo correlato ad una sensazione di “essere stati fortunati”, desiderio di vivere più pienamente ogni singolo giorno della propria vita, cambiamento delle priorità e nascita di nuovi valori della vita.

Capitolo 2

*“Mia cara,
nel bel mezzo dell’odio³
ho scoperto che vi era in me
un invincibile amore.
Nel bel mezzo delle lacrime
Ho scoperto che vi era in me
Un invincibile sorriso.
Nel bel mezzo del caos
Ho scoperto che vi era in me
Un’invincibile tranquillità.
Ho compreso, infine,
che nel mezzo dell’inverno,
ho scoperto che vi era in me
un’invincibile estate.
E che ciò mi rende felice.
Perché afferma che non importa
quanto duramente il mondo
Vada contro di me,
in me c’è qualcosa di più forte, qualcosa di migliore
che mi spinge subito indietro.”*

L’anno 2020 è stato un anno particolare che ha visto adulti e bambini partecipi di un evento che ha stravolto il flusso di vita della popolazione mondiale: la pandemia da Covid-19. Lo stato di emergenza da Covid-19 si è manifestato nella sua parte iniziale in modo silenzioso per poi esplodere, poco dopo, in modo violento sollecitando i governi di svariati paesi, compresa l’Italia, a varare misure costrittive che hanno prodotto un *lockdown* domestico. Lo slogan “Io resto a casa” è diventato un obbligo sociale.

Era il 9 marzo 2020 quando, in Italia, il Presidente del Consiglio Giuseppe Conte ha firmato il DPCM (Decreto del Presidente del Consiglio) dove le misure di contenimento e di contrasto al diffondersi del Virus Covid-19 sono state estese a tutto il territorio nazionale. Improvvisamente è cessato il rumore delle macchine per strada, il vociare dei bambini nei parchi, nelle scuole e negli spazi educativi.

La vita di ognuno di noi è contrassegnata da ritmi quotidiani che scandiscono il tempo durante la giornata definendo la trama della nostra quotidianità. Nel caso dei bambini queste abitudini sono ancora più importanti perché intervengono nella costruzione dell’identità e del senso di appartenenza. Erikson è stato uno dei primi che ha parlato dello sviluppo dell’identità in termini psicosociali sottolineando anche l’importanza dei rituali, ossia dei comportamenti ripetitivi che sanciscono la familiarità e la reciprocità supportandoci nei momenti di passaggio (Ammaniti, 2020). Oltre a costringerci a cambiare le nostre abitudini quotidiane, a modificare il nostro modo di rapportarci agli altri, di lavorare e studiare, il virus ha rivoluzionato anche il nostro modo di parlare. Da quel giorno, infatti, il nostro vocabolario è stato arricchito di parole quali “distanziamento sociale”, “assembramento”, “paziente zero”, “quarantena”, “tampone”.

L’emergenza ha riportato alla luce temi esistenziali con cui l’infanzia, da sempre, si trova a fare i conti. Dolore, malattia, morte ci hanno accompagnato per mesi attraverso le immagini e i numeri dei bollettini di fine giornata e, in alcuni casi, ci hanno fatto visita direttamente attraverso la perdita di persone care.

³ Camus a. 1959, traduzione di Sergio Morando, Saggi letterali, Bompiani, Milano

Karl Jaspers ha definito con il termine “situazioni-limite” quelle esperienze che costringono l’individuo a toccare con mano la sua finitezza segnando così momenti decisivi lungo il percorso della chiarificazione dell’esistenza. Le definisce “situazioni – limite” proprio perché ci pongono di fronte al limite della condizione umana (Mapelli, 2016).

2.1 La pandemia come trauma psicologico

La prima domanda che è utile porsi per studiare l’impatto psicologico del Covid-19 è quanto lo stress psicologico creato dalla pandemia possa essere assimilato ad un trauma. Si definisce trauma “un evento negativo, che incide sulla persona e la disorienta”; oggi, a causa della Pandemia, stiamo vivendo l’esperienza di traumi multipli: individuali, familiari, collettivi.

Per un bambino è traumatico perdere le proprie routine (scuola, sport), interrompere i rapporti con le persone significative (parenti, amici), vivere in uno stato di costante preoccupazione per sé e per i propri cari. E il trauma diventa esperienza devastante quanto la malattia, e nei casi più estremi la morte, entra nella propria casa portando via un nonno, un genitore, un insegnante, un amico. Anche laddove la malattia non bussa alla porta, è traumatico per grandi e piccoli vivere un senso di impotenza e di paralisi a cui non siamo preparati. Se ad un’esperienza traumatica non viene data voce, essa non può essere espressa e rielaborata, con il rischio di essere oggetto di rimozione. Un evento quello della pandemia da Covid-19 in grado di lacerare quel senso di continuità dell’esistenza. Ciò che risulta essere decisivo non è la “potenza” dell’evento ma l’esperienza soggettiva di esserne sopraffatti (De Luca, 2020).

Di seguito verranno riportate alcune indagini relative all’impatto psicologico della Pandemia da Covid-19 sui bambini e gli adolescenti, dove emergono con nitidezza la sofferenza e i vissuti dolorosi causati dall’improvviso stabilirsi del virus nella nostra quotidianità e dal suo imprevedibile futuro andamento.

Il Comitato ONU sui diritti dell’infanzia e dell’adolescenza, già dall’8 Aprile 2020, aveva espresso preoccupazione per quanto stava accadendo nel mondo ai bambini e agli adolescenti, in particolare a quelli che vivevano in contesti di vulnerabilità, a causa della Pandemia da Covid-19 e aveva sollecitato gli Stati a non trascurare l’osservanza dei loro diritti.

Il 16 giugno 2020 il Ministero della Salute italiano presenta l’indagine dell’impatto psicologico della pandemia da Covid-19 sulle famiglie italiane promossa dall’Istituto Gaslini di Genova. Disturbi del sonno, attacchi d’ansia, aumento dell’irritabilità, sono i sintomi più frequenti di cui hanno sofferto le bambine, i bambini e gli adolescenti nel nostro Paese durante l’isolamento a casa per l’emergenza coronavirus. Il questionario è stato sottoposto a 6800 famiglie a quindici giorni di distanza dall’inizio del lockdown, tra il 24 marzo e il 3 aprile. Dall’analisi delle risposte è emerso che la situazione di isolamento ha determinato una condizione di stress con ripercussioni non solo sulla salute fisica ma anche su quella emozionale-psichica, sia dei genitori che dei figli. Per quanto riguarda i bambini sotto i 6 anni, i disturbi più frequenti registrati sono stati l’aumento dell’irritabilità, i disturbi del sonno (paura del buio, risvegli notturni, difficoltà di addormentamento) e i disturbi d’ansia (inquietudine, ansia da separazione). Mentre nei bambini e ragazzi dai 6 ai 18 anni è prevalsa una sensazione di mancanza d’aria e una significativa alterazione del ritmo del sonno (con tendenza ad andare a letto molto più tardi e non riuscire a svegliarsi al mattino), oltre che un’aumentata instabilità emotiva con irritabilità e cambiamenti del tono dell’umore. Lo studio ha inoltre messo in luce che il livello di gravità dei comportamenti disfunzionali dei bambini e dei ragazzi è statisticamente associato al grado di malessere dei loro genitori. Questo significa che, con l’aumentare dei sintomi da stress causati dall’emergenza Covid-19 nei genitori (disturbi d’ansia, dell’umore, del sonno, consumo di farmaci ansiolitici), aumentano anche i disturbi comportamentali e della sfera emotiva nei bambini e negli adolescenti.

A giugno 2020 anche l’UNICEF Italia in collaborazione con il Dipartimento di Scienze della Formazione dell’Università Roma Tre, pubblica i risultati preliminari di un’indagine condotta per individuare le possibili ripercussioni in termini di salute mentale delle misure di contenimento.

L'indagine è stata condotta attraverso un questionario online, rivolto a genitori con bambini di età compresa tra 18 mesi e 17 anni, attivo dal 21 aprile al 3 maggio 2020, nel pieno della fase finale del lockdown. In particolare, l'indagine si è focalizzata sul benessere psicologico dei genitori e sulla sfera comportamentale dei bambini e degli adolescenti. I risultati preliminari hanno evidenziato che:

- ✓ le mamme mostrano, in generale, maggiori segnali di stress rispetto ai papà
- ✓ si registrano quote significative di stress legate all'evento per i genitori con bambini più piccoli
- ✓ le mamme riferiscono maggiori reazioni emotive negative in termini di depressione, ansia e stress
- ✓ le mamme riferiscono un maggiore utilizzo di strategie di sostegno sociale (es. ricerca di informazioni), di orientamento trascendente (es. assenza di umorismo) o di negazione del fenomeno, modalità di fronteggiare lo stress che non concorrono propriamente al benessere psicologico delle madri stesse
- ✓ i papà di bambini più piccoli hanno utilizzato, più degli altri, strategie attive tese ad agire sul contesto per risolvere le difficoltà.

L'indagine "I giovani ai tempi del Coronavirus", condotta da Ipsos per Save the Children su un campione di adolescenti tra i 14 e i 18 anni intervistati per comprendere le loro opinioni, stati d'animo e aspettative, ha riportato dei dati che indicano le difficoltà degli adolescenti, così riassumibili.

Un "anno sprecato" per quasi un adolescente su due (46%). Un quarto degli adolescenti (23%) dichiara che, in questo anno di pandemia, ha capito che uscire non è poi così importante e che si possono mantenere le relazioni anche on line. Per contro, l'85% dei ragazzi intervistati afferma, invece, di aver capito quanto sia importante uscire con gli amici, andare fuori e relazionarsi "in presenza".

Stanchezza (31%), incertezza (17%) e preoccupazione (17%) sono i principali stati d'animo che hanno dichiarato di vivere gli adolescenti in questo periodo, ma anche disorientamento, apatia, tristezza e solitudine. E guardando al futuro, solo 1 su 4 pensa che "tornerà tutto come prima" (26%) e la stessa percentuale ritiene che "continueremo ad avere paura", mentre il 43% vede l'esperienza che sta vivendo come uno spartiacque che sdogana, anche dopo il vaccino, il fatto che "staremo comunque insieme in modo diverso, più on line" (43%).

Questi dati ci mostrano come l'emergenza sanitaria si è trasformata in emergenza psicologica e quelli ad esserne più colpiti risultano essere proprio i bambini e i ragazzi che durante il lockdown hanno dovuto affrontare numerose perdite. Possiamo allora pensare che è utile parlare di sofferenza, di ferite dell'esistenza e persino di memorie dolorose ponendoci di fronte a loro recuperando lo sguardo dell'innocenza così come sono stati innocenti i bambini e i ragazzi di fronte al dolore della perdita.

Capitolo 3

“Non come chi vince sempre, ma come chi non si arrende mai”

Frida Khalo

L'incontro con la morte o con le numerose perdite che le persone si sono trovate a vivere durante la pandemia da Covid-19 si pongono come esperienze estreme attraverso cui l'individuo si avvicina al proprio limite e alla sua intrinseca vulnerabilità. Morte, malattia, perdita segnano uno scarto radicale rispetto alla condizione precedente, inscrivendo nella storia dell'individuo un prima e un dopo e avviando nel soggetto una riorganizzazione di più aspetti: personali, familiari e sociali. Tuttavia, tale processo di riorganizzazione può risultare ostacolato dalla difficoltà di appropriazione del vissuto doloroso comportando una chiusura emotiva volta alla difesa dall'evento esterno.

Pertanto, l'obiettivo del presente lavoro è stato quello di indagare e sostenere i vissuti emotivi, legati alle perdite reali e simboliche causati dalla Pandemia da Covid-19, di bambini e ragazzi frequentanti il Centro Socio Educativo “Il Mondo a Colori”, uno spazio educativo di tutela rivolto ai minori in condizione di vulnerabilità socio-relazionale. Attraverso l'utilizzo di un diversificato bagaglio di codici espressivi si è voluto creare, con e per loro, quella che da Winnicott viene definita “area transizionale”, uno spazio educativo di contenimento dei vissuti angosciosi e depressivi che il processo della perdita porta con sé, al fine di consentire ai ragazzi e alle ragazze di elaborare il lutto, trasformare l'esperienza dolorosa e riattribuire nuovi significati alla vita come alla morte.

3.1. Presentazione del servizio

Il Centro Socio Educativo “Il Mondo a Colori” è un centro diurno rivolto a bambini e ad adolescenti dai 6 ai 18 anni e alle loro famiglie, residenti nel Comune di Termoli, Provincia di Campobasso. Rappresenta uno spazio di sostegno educativo ai minori e alle famiglie che versano in situazioni di vulnerabilità psico-socio-relazionale con l'obiettivo principale di ridurre e/o contenere quei fattori di rischio che possono minare il sereno sviluppo del bambino e del ragazzo in un'ottica di promozione del benessere. L'obiettivo centrale del centro diurno è quello di costruire intorno al minore e alla sua famiglia una rete di attività che, attraverso la presenza costante di un'équipe educativa formata da psicologo, pedagogista, animatori e educatori, contrasti l'emarginazione e la devianza. Il Centro, dunque, si propone ai suoi destinatari come contesto di pari opportunità, come luogo dove è riconosciuto il valore dell'individuo e della sua soggettività, nel rispetto dell'Altro.

Per il raggiungimento di tali obiettivi si realizzano una serie di interventi che, attraverso una metodologia di tipo relazionale, concorrono alla formazione di un clima affettivo, caldo e accogliente. Compito dell'équipe educativa, dunque, è quello di adottare un atteggiamento di sospensione del giudizio e di costante coprogettazione con il minore e la sua famiglia, in modo che le azioni e le attività proposte non siano calate dall'alto ma concertati nel rispetto delle unicità individuali, culturali e sociali.

L'ordinanza n. 43 del 4 Marzo 2020 del Comune di Termoli, anticipando il DPCM del 9 Marzo 2020, ha previsto, al fine di contrastare la diffusione del virus Covid-19, la chiusura del Centro Socio Educativo “Il Mondo a Colori”. Quella che all'inizio sembrava essere una chiusura temporanea si è trasformata in un *lockdown* della durata di quattro mesi. Le attività in presenza del Centro, infatti, hanno potuto riprendere solo a partire dal 6 luglio 2020. In questo “vuoto” che si è venuto a creare l'équipe educativa, su base volontaria, ha continuato a supportare e a sostenere le famiglie e i minori. Soltanto dal 18 maggio 2020, il Centro ha potuto riprendere ufficialmente le sue attività ma a distanza (in quanto il 4 maggio il nuovo DPCM apriva la fase 2 dell'emergenza),

trovandosi in una posizione poco sintonica con i bisogni e le necessità dei minori e delle loro famiglie.

3.2 Presentazione del lavoro svolto.

Abbiamo tutti bisogno di ascoltare, vivere, creare o raccontare storie. Le storie ci aiutano a creare narrazioni di vite, di eventi, di imprese. Ci permettono di volare con la fantasia e l'immaginazione, ma anche di affrontare la realtà. Sono un mezzo attraverso il quale possiamo esprimere chi siamo, le nostre emozioni, i nostri sogni. Le storie svelano segreti, intrecci, desideri e dinamiche profonde facilitandone la loro comprensione. Stern stesso inserisce il Sé narrativo come ultima tappa dello sviluppo del Sé, sottolineando come esso sia composto da elementi derivanti dagli altri sensi del Sé (emergente, nucleare, soggettivo, verbale) e come questo sia un momento particolarmente significativo per lo sviluppo della personalità.

E' in questa cornice di pensiero che si inserisce il lavoro proposto ad un gruppo di ragazzi, dai 12 ai 15 anni, frequentanti il CSE "Il Mondo a Colori". Il lavoro è stato articolato attraverso un percorso narrativo diviso in tre periodi: la mia vita prima, durante e dopo il lockdown e utilizzando la tecnica del focus group a domanda unica.

Nel primo focus group si è realizzato con i ragazzi un gioco all'interno del quale si è chiesto ad ognuno di scrivere una parola che meglio rappresentasse l'espressione "*la mia vita prima del lockdown*". Tutte le parole sono state inserite, successivamente, in una scatola e mescolate. Ciascun ragazzo ne ha poi pescata una e da quella è partita la narrazione.

Il secondo focus group ha visto i ragazzi avviare una narrazione sulla loro *vita durante il lockdown*. Sono stati messi a disposizione vari quotidiani vecchi con la richiesta, fatta a ciascun ragazzo, di cerchiare parole e/o frasi che meglio rappresentassero il lockdown e di motivare ed esprimere il significato della scelta. Quindi, si è realizzato un cartellone dove le parole individuate sono state incollate e collegate tra di loro costruendo un percorso narrativo.

Nel terzo focus group è stato chiesto ai ragazzi di esprimere come si sentissero rispetto alla loro *vita dopo il lockdown* e di utilizzare la metafora del "mi sento come..." che poi è stata trascritta su di un cartellone.

Ogni momento del percorso è stato interamente videoregistrato. Inoltre, si è realizzata una documentazione del percorso anche attraverso fotografie di specifici momenti.

3.3. Osservazioni sul campo.

Per molti dei ragazzi e ragazze il Centro Socio Educativo "Il Mondo a Colori" rappresenta "casa", un luogo familiare, accogliente, permeato di relazioni autentiche e significative sia con gli adulti che con i coetanei; un luogo di ascolto ma anche uno spazio educativo solido, stabile e coerente. Molti di loro hanno storie e vissuti complicati e sofferti e spesso il caos è la costante del loro quotidiano. La struttura delle attività svolte all'interno del CSE è finalizzata proprio a scandire un tempo costruttivo e di cura all'interno di uno spazio che funge da contenimento e protezione.

All'interno del primo focus group è stato possibile riscontrare come per ogni ragazzo e ragazza, le attività strutturate del CSE e il clima relazionale sono dei momenti importanti lungo il continuum della loro vita quotidiana. E' così che Federica riporta la sua considerazione: "*prima del lockdown facevamo merenda con il the e i biscotti e con pane e pomodoro, se ci penso mi emozionano; [...] potevamo stare tutti ammicchiati su un divano anche se ne abbiamo due, [...] potevamo darci affetto, abbracciarci e studiare tutti in un'unica stanza e l'altra usarla solo come laboratorio.*" Anche Barbara aggiunge: "*prima del lockdown potevamo andare in palestra e giocare a uomo ghiaccio, palla avvelenata e schiaccia 7. Bellissimo! ci potevamo colpire con la palla*". Nicola invece, dirige la nostra attenzione verso aspetti più relazionali: "*prima del lockdown potevo uscire con gli amici, stare sempre con loro, era bellissimo*", così anche Roberta: "*prima del lockdown avevo tanti amici e uscivo tutti i giorni*". Per alcuni di loro la vita prima del lockdown era una vita

molto difficile. Lo descrive in maniera molto concisa Gaia: *“prima del lockdown io non socializzavo e stavo sempre sola”* o Sara: *“la mia vita prima del lockdown faceva schifo, non è mai stata perfetta e anche se facevo cose positive finivano per diventare negative”* e per finire Lory: *“la mia vita prima del lockdown non si poteva definire un paradiso, per niente proprio”*.

Le narrazioni riportate dai ragazzi e dalle ragazze mettono in evidenza come la vita prima del lockdown fosse una vita cadenzata da momenti significativi, dove la condivisione e la partecipazione, in spazi e tempi definiti, determinava un tempo di cura, ascolto, conforto e vita.

Il 4 marzo 2020, durante lo svolgimento della attività, è arrivata la notizia che il CSE avrebbe dovuto chiudere, al fine di attuare un’opera di sanificazione degli ambienti. Questa chiusura anticipava quella seguita poi dal DPCM dell’9 marzo, che poneva l’Italia in un lockdown nazionale. Tali eventi hanno creato una cesura nella vita quotidiana dei ragazzi e delle ragazze del CSE, innescando una serie di vissuti iniziali quali incredulità, senso di impotenza, incertezza e paura. Nicola racconta: *“Conte aveva detto che si tornava a scuola il 15 marzo invece ci sono stati mesi di didattica a distanza. [...] Noi ragazzi pensavamo di stare in vacanza invece non è stato così”*. Anche Lory esprime emozioni di paura e sgomento: *“noi non avevamo mai affrontato un lockdown, abbiamo avuto paura perché c’era sempre la minaccia di poter prendere il virus”* e in Barbara emerge forte il senso di incertezza: *“durante il lockdown mi sono fatta tante domande, ma ho avuto poche risposte. Ad esempio, se io mi faccio la doccia tutti i giorni come faccio a contrarre poi il virus?”*. Anche Michele riporta sensazioni di stordimento e confusione: *“c’era tanto caos, anche a causa dei DPCM, che a volte erano poco comprensibili”*.

Alcuni di loro hanno espresso in maniera emotivamente forte il senso di ingiustizia, solitudine e rabbia per quanto stava accadendo alle loro vite, come Martina che descrive così le sue emozioni: *“io ero arrabbiata perché non si poteva uscire se non per fare la spesa. Inoltre, non potevamo fare sport, lo dovevamo fare a casa”*. Anche Angelo riporta vissuti di ingiustizia e rabbia raccontando: *“siamo stati costretti a stare a casa e a fare le videolezioni anche se non lo volevamo”* e, come lui, anche Roberta: *“non ho potuto più vedere i miei amici e questa cosa non mi faceva stare bene”* e, come lei, anche Federica racconta: *“dovevamo evitare le persone e non sapendo cosa fare abbiamo saccheggiato la dispensa di cibo. Non dovevamo uscire di casa perché la tolleranza era zero”*. Lory invece descrive il senso di incertezza, paura della morte e rabbia: *“durante quel periodo si sentivano molte bugie in giro, tipo che il Covid non esisteva e mentre cercavano un vaccino o facevano polemica molte persone continuavano a morire”*. Molti di loro hanno riportato un’intensa preoccupazione rispetto al tema della sicurezza e della salute, così descritti: *“quando stavamo chiusi eravamo sicuri perché fuori c’era il virus e noi dovevamo stare bene, avere la sicurezza di stare bene”* oppure *“dovevamo indossare la mascherina e igienizzare le mani, rispettare tutte quelle regole che ci potevano far stare bene”* o ancora *“era rischioso uscire di casa perché potevamo contagiarsi quindi ci siamo dovuti impegnare per stare a casa”*.

Quanto riportato dalle parole dei ragazzi e delle ragazze del CSE “Il Mondo a colori” ci indica come un evento traumatico, quale la pandemia da Covid-19, abbia avuto un’incidenza importante sulle loro vite. Anche se durante quest’anno nessun ragazzo ha subito la perdita di una persona cara a causa del Covid-19, ognuno di loro ha mostrato di avere necessità di rielaborare il trauma collegato alla discontinuità percepita con la vita precedente, alla perdita di punti di riferimento e allo stravolgimento delle loro abitudini. E’ per questo che tale evento evidenzia analogie e somiglianze a quelle del lutto (Bastianoni, Panizza, 2013).

I ragazzi e le ragazze, inizialmente, si sono posti di fronte al lockdown banalizzandolo, attuando rispetto all’evento pandemico un meccanismo difensivo di negazione che li ha portati a vivere una realtà preferita (siamo in vacanza). Tutto ciò è collocabile, secondo il modello dell’elaborazione del lutto della Kubler-Ross, nella *fase della negazione* dove l’individuo, come risposta al dolore, lo nega al fine di sopravvivere ad esso. Tipici di questa fase sono anche il disorientamento e la confusione espressi in maniera molto incisiva da alcuni di loro: *avevo tante domande e poche*

risposte, c'era caos e confusione. Il protrarsi della chiusura ha posto i ragazzi e le ragazze nella posizione di dover fare i conti con quanto stava inevitabilmente accadendo e con le perdite che stavano vivendo. Emozioni quali rabbia e angoscia hanno preso il sopravvento portandoli a rapportarsi con una realtà da loro percepita come ingiusta e dolorosa. Questi loro vissuti sono pertanto collocabili nella seconda fase del processo dell'elaborazione del lutto definito dalla Kubler-Ross, cioè quella della *rabbia*.

Alcuni, inoltre, hanno posto in evidenza come abbiano cercato di reagire all'impotenza cercando delle risposte o trovando soluzioni per spiegare e fronteggiare l'accaduto (ci siamo dovuti "impegnare" per rimanere in casa, per stare bene dobbiamo rispettare le regole). Questo atteggiamento corrisponde, secondo la Kubler-Ross, alla terza fase di elaborazione del lutto, *la fase della contrattazione o del patteggiamento*.

Molti dei ragazzi e delle ragazze, nella loro vita dopo il lockdown, hanno riportato vissuti di vuoto e tristezza che li colloca nella quarta fase del processo di elaborazione del lutto, *la fase della depressione*. Ognuno di loro, con il proprio tempo, ha preso consapevolezza della perdita. "Subito dopo il lockdown mi sono sentito strano, come se mi mancava qualcosa, come un pezzo di puzzle perso nel nulla cosmico" riporta Nicola e come lui anche Barbara: "mi sentivo come un vuoto". Anche Lory riporta un vissuto carico di tristezza: "mi sento come in un loop infinito in cui le giornate passano senza che io me ne accorga" o Roberta che si sente come "un bambino disperso nel bosco" aggiungendo a questa sua descrizione in maniera concisa come "il lockdown mi ha tolto il sorriso che avevo" o Sara che si sente di essere come "in un labirinto di enigmi e strade da percorrere". In particolare, infine, si riporta il vissuto di Federica: "credo che lo stare da soli ci abbia fatto venire a tutti la depressione" dimostrando come i ragazzi e le ragazze, consapevoli della cesura avvenuta nelle loro vite, abbiano accettato il dolore della perdita.

Infine, solo alcuni di loro, riportano contenuti collocabili nella quinta fase, quella *dell'accettazione del lutto*. E' così che Federica riporta la sua consapevolezza che un cambiamento, in lei come in altri, ci sia stato: "diciamoci la verità, qualcuno è cambiato dopo il lockdown. A forza di stare a casa adesso odio il silenzio, il mio carattere è peggiorato perciò ho deciso che voglio impegnarmi per migliorare. Anche voi operatori siete cambiati, siete più nervosi e quando ve lo facciamo notare voi negate. Alcuni in particolare sono diventati più paranoici, sempre il covid, le distanze, la mascherina, non toccatevi"; come lei anche Roberta: "anche io subito dopo il lockdown era molto aggressiva, sempre arrabbiata, sono cambiata ma voglio migliorarmi". Tali vissuti mostrano come ci sia, da parte di alcuni ragazzi, una buona consapevolezza di quanto accaduto e dei cambiamenti che ne sono seguiti. Tutto questo ha permesso a loro di incominciare a comprendere di non essere gli unici ad aver avuto un dolore derivato dal cambiamento (anche voi operatori non siete più quelli di prima del lockdown) e a rinnovare, di nuova forza, la relazione. La voglia di migliorarsi, descritta da Federica e Roberta, sono indice di speranza nella vita e di volontà di evolvere nella nuova realtà.

3.4. Al di là del dolore della perdita.

Dopo aver effettuato il lavoro sul lockdown mi sono interrogata molto sui vissuti emotivi riportati dai ragazzi. Il dolore della perdita e la loro fragilità sono emersi con una tale intensità nella narrazione, che ho deciso di dare continuità all'esperienza ampliando il ventaglio dei codici espressivi e utilizzando, come mediatore, il processo estetico.

Maria Belfiore, pittrice, arte terapeuta e psicoterapeuta affermava che i linguaggi delle arti possono accogliere, trasformare e rendere intellegibile il magma emotivo originario e inconsapevole. Essi si offrono come schermo su cui proiettare in modo immediato i profili del mondo interno e come specchio che facilita un'interiorizzazione più consapevole di contenuti mentali primitivi ed il loro accesso al pensiero ed al linguaggio (Belfiore M., Colli L. M., 1998).

Fare arte significa rendere visibile ciò che non lo è. Significa dare una forma, anche una forma informe, alle nostre emozioni, a quel che abbiamo dentro di noi, all'interno di un processo creativo. L'espressione artistica diventa, dunque, uno strumento di trasformazione. Il gesto artistico in sé, con qualunque mezzo venga rappresentato, trasmette a tutto l'essere un sano diritto di esistere, di esserci, appartenenti a se stessi e al mondo.

La capacità di trasformare uno stato emotivo in un altro, anche come possibilità di rappresentare il dolore, vuol dire che esso non agisce più in modo autonomo dentro di noi creando uno stato di sudditanza ad esso, ma diventa solo uno degli aspetti della ricca e differente gamma dei sentimenti che ci abita. In questo senso l'arte rimanda alla possibilità di trasformare il caos in ordine. Solo conoscendo i motivi, le logiche, le dinamiche che agitano il caotico mondo emotivo possiamo possederlo e non esserne posseduti, restituendoci un lavoro che riporti senso (Rugi, 2015).

L'attività del murales rientra tra le offerte educative proposte dal CSE "Il Mondo a colori". Il muro dove viene creato il murales non è visto solo come un muro fisico ma la rappresentazione simbolica dei nostri muri interiori che erigiamo quando vogliamo proteggerci dal dolore. Compito dell'attività è dunque quella di trasformare il "muro" in una tela espressiva e rappresentativa del nostro mondo interiore e del nostro dolore. Noi eravamo lì, il 4 Marzo 2020, davanti ad un muro, quando è arrivata la notizia della chiusura del Centro. Il murales è rimasto incompiuto per molti mesi divenendo la rappresentazione della ferita che il lockdown ha comportato. E' proprio per ricucire questa ferita che si è chiesto ai ragazzi di esprimersi, in modo da creare un ponte tra ciò che eravamo e ciò che siamo. Il tema iniziale del murales doveva essere quello dell'amicizia e della condivisione ma i ragazzi hanno chiesto di poterlo trasformare in un messaggio di speranza. Così come l'artista plasma la materia, così ognuno di loro, con il suo stile e con il suo tempo, ha plasmato il muro divenendo in quel momento artista della propria vita e del proprio dolore.



I ragazzi durante la realizzazione del murales



Un vincitore è semplicemente un sognatore che non si è arreso.

Martin Luther King

Conclusione

*“La vita è piena di incontri. E anche di perdite.⁴
Alcune insignificanti, come quando si perde una matita o un foglietto.
Ma alcune sono importanti, come la perdita di qualcosa a cui si tiene,
della salute o di qualcuno che si ama.
Questa storia ci parla della nostra capacità di resistere
E di superare le avversità, di trovare il senso della vita.”*

Il lavoro svolto ha avuto come principale intento quello di dar voce al dolore che i ragazzi e le ragazze del CSE “Il Mondo a Colori” hanno sperimentato in seguito alle numerose perdite da loro vissute durante un evento travolgente e di grande impatto come la Pandemia da Covid-19. Un dolore sordo, taciuto, negato, sospeso che ha potuto trovare il suo spazio nell’esperienza educativa da loro sperimentata aiutandoli ad abitare quei mutamenti che accadono, talvolta, contro la nostra volontà. Di fronte a una perdita, sia essa piccola o grande, si prova dolore; dolore che è commisurato all’esperienza e alla personalità di chi lo prova, di chi lo deve affrontare e superare. Pertanto, si è cercato attraverso i diversificati codici espressivi, di favorire l’espressione dei vari vissuti emotivi in un processo condiviso e grupppale, affinché il dolore potesse trovare uno *spazio* contenitivo e protettivo per esprimersi, e un *tempo* per trovare il suo senso. La cesura, che il lockdown ha comportato nel ciclo di vita quotidiana dei ragazzi, ha creato una ferita psicologica di grande sofferenza. Ma come i marinai conducono la barca durante la tempesta, anche i ragazzi e le ragazze del CSE “Il Mondo a Colori” hanno attraversato la loro tempesta personale, fatta di dolore e perdita conducendoci, tutti, verso una rinnovata speranza.

L’esperienza riportata dimostra, inoltre, come l’elaborazione di una perdita, spesso, non è un cammino prevedibile ma un vero e proprio viaggio attraverso le varie fasi che lo compongono e, in quanto esperienza complessa, ognuno la vive in modo personale e con i propri tempi. Le fasi, generalmente, si presentano nell’ordine descritto ma possono anche seguire un ordine differente, alternarsi, sovrapporsi e ripetersi nel corso del tempo; questo perché la risposta emotiva agli eventi negli esseri umani non ha sempre un decorso preordinato.

I ragazzi e le ragazze del “Mondo a Colori”, seppur provati da continue sfide nelle loro vite, hanno dimostrato di aver fronteggiato la Pandemia da Coronavirus in modo resiliente attingendo ad una buona forza interiore. Hanno dimostrato di avere un coraggio indomito perché, seppur resistenti all’inizio del lavoro, non si sono mai tirati indietro lasciando, addirittura, in ultima istanza, traccia viva e concreta del processo di trasformazione del dolore sul muro del CSE. Hanno dimostrato come la morte possa entrare a far parte della vita in maniera sentita, autentica e reale attraverso un processo dialogico e relazionale permettendo a tutti di essere proiettanti verso un sapere del cambiamento.

Durante la stesura di queste conclusioni, i ragazzi e le ragazze del “Mondo a Colori” stanno vivendo purtroppo, una nuova cesura nella loro vita quotidiana. Infatti, Termoli e il Molise si trovano, ad oggi, in zona rossa rafforzata a causa dell’ampia diffusione della variante inglese del Coronavirus che ha comportato, dall’8 febbraio 2021, una nuova chiusura del CSE. Al momento non possiamo definire quali saranno gli esiti psicologici di quanto sta accadendo nelle loro vite, possiamo solo confidare che il lavoro precedentemente svolto sia per loro di sostegno e supporto.

⁴ Llenas A. (2013), Il Buco, Gribaudo, Milano

Ringraziamenti

Il grazie più grande va a Federica, Busola, Loredana, Nicolino, Sara, Gaia, Martina, Angelo e Roberta per aver intrapreso questo duro lavoro di elaborazione....siete parte di me e io di voi!

Un grazie speciale va alla professoressa Bastianoni per il supporto costante, sincero e autentico verso il "Mondo a Colori".

Non posso non ringraziare mio marito e le mie figlie che in questo anno di master hanno fatto tanti sacrifici affinché io potessi realizzare il mio sogno!

Grazie all'équipe educativa del "Mondo a Colori" che mi hanno sopportato e supportato durante lo svolgimento del lavoro con i ragazzi.

Un grazie particolare va a chi non c'è più perché anche nell'assenza ha contribuito a realizzare la persona che oggi sono.

A chi lotta, a chi nonostante tutto sceglie di vivere pienamente ogni giorno, a chi non si arrende mai, a chi non smette mai di sognare....semplicemente grazie!

QUESTA NON E' LA FINE MA SOLO UN NUOVO INIZIO!!!!

Bibliografia

- Ammaniti M. (2020), *E poi, i bambini. I nostri figli al tempo del Coronavirus* Solferino, Milano.
- Bastianoni P, Panizza P. (a cura di) (2013), *Uno sguardo al cielo. Elaborare il lutto*, Carocci, Roma.
- Bastianoni P. (2016), *Dialoghi interrotti: dall'educazione alla morte al sostegno nel dolore della perdita*, Mimesis Edizioni, Milano.
- Belfiore M., Colli L. M., (1998) *Dall'esprimere al comunicare. Immagine, gesto e linguaggio nell'arte e nella danza. Movimento terapia*, Pitagora, Bologna.
- Bowlby J. (1983), *Attachment and Loss 3, Loss: Sadness and Depression* “ *tad. it: Attaccamento e perdita vol. 3: la perdita della madre*, Bollati Boringhieri, Torino.
- Bowlby J. (1988), *Una Base sicura*, Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Campione F. (1990), *Il deserto e la speranza. Psicologia e Psicoterapia del lutto*, Armando, Roma.
- Campione F. (2012), *Lutto e desiderio. Teoria e clinica del lutto*, Armando, Roma.
- Caprara G.V, Accursio G. (1999), *Psicologia della personalità*, Il Mulino, Bologna.
- Freud S. (1978), *Lutto e Melanconia*, in *Opere*, Volume 8: 1915 – 1917, Boringhieri, Torino.
- Lucchetti A. (a cura di) (2013), *Sigmund Freud. L'elaborazione del lutto. Scritti sulla perdita*, BUR Rizzoli, Milano.
- Levine P. A., Kline M. (2007), *Il trauma visto dal bambino*, Astrolabio, Roma.
- Mapelli M. (2016), *Il dolore che trasforma – Attraversare l'esperienza della perdita e del lutto*, FrancoAngeli, Milano.
- Rugi G. (2015), *Trasformazione del dolore. Tra psicoanalisi e arte. Freud, Bion, Grotstein, Munch, Bacon, Viola*, Franco Angeli, Milano.
- Pesci F. (2018), *Alla ricerca del senso perduto. L'analisi esistenziale e le sue implicazioni a vent'anni dalla morte di Viktor Frankl*, Aracne, Roma.

Articoli

- Colombini Mantovani A. (2010), *La parola e l'ascolto nella elaborazione del lutto*, in *Altra Modernità*, n. 4, pp. 10 – 22.
- De Luca M.L. (2020), *IMPATTO PSICOLOGICO DEL COVID-19. Traiettorie prototipiche, rischi e opportunità nei possibili percorsi di risposta psicologica all'emergenza pandemica*, in *Studia Moralia*, vol. 58/2, pp. 315 – 332.
- Mancaniello M. R. (2020), *Adolescenti al tempo del Covid-19: una riflessione sul significato di vivere “attimi della catastrofe adolescenziale” in uno spazio tempo negato, nella separazione corporea dal gruppo dei pari e in una relazione scolastica digitale*, in *Studi sulla Formazione*, vol. 1, pp. 21 – 51.

Mittino F. (2013), *La dimensione narrativa della mente: implicazioni nel lavoro terapeutico*, in *Psichiatria e Psicoterapia*, vol. 32, n.4, pp. 239 – 249.

Tedeschi R.G., Calhoun L.G. (2004) “*Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence*” in *Psychological Inquiry*, vol. 15, n. 1, pp. 1-18.

Tedeschi R.G., Calhoun L.G. (2008) *Beyond the concept of recovery: growth and experience of loss*, in *Death Studies*, vol. 32, pp. 27 – 39.

Testoni I. (2016), *Psicologia del lutto e del morire: dal lavoro clinico alla death education*, in *Psicoterapia e Scienze Umane*, n. 2, pp. 229 – 252.

Pesci S. (2015), *Il lutto e la sua elaborazione*, in *Nuovi Orizzonti*, vol. 2, pp. 13 – 20.

Sitografia

www.governo.it

www.unicef.it

www.savethechildren.it

www.gaslini.org