

Lo psicoterapeuta Alberto Pellai: “Come affrontare il tema della guerra coi bambini”

Pubblicato: Lunedì 28 Febbraio 2022



La cappa sui discorsi e sul clima che il mondo sta vivendo entra anche nelle famiglie e nella vita di tutti i giorni dei bambini, bombardati, come tutti, di informazioni, immagini e tutto ciò che esce dalla tv e da internet. In una parola: la guerra. Ma come approcciarsi a un tema del genere? Lo ha spiegato in un post su facebook lo psico terapeuta dell'età evolutiva Albert Pellai, professore e saggista di fama nazionale. Ecco i suoi consigli.

Tanti genitori mi stanno scrivendo dicendo che i propri figli sono spaventati dalle notizie relative alla guerra. “Come facciamo a spiegare anche questo ai nostri figli, ora, dopo due anni in cui abbiamo provato a tenere in mano il timone della nostra vita dentro alla tempesta del covid?”. Più o meno tutti stanno domandandosi che senso ha assicurare un bambino sul proprio futuro quando da mesi la vita sembra un campo minato in cui ogni passo che fai, sembra mettere a rischio il tuo senso di protezione e sicurezza.

In effetti, Covid prima e guerra subito dopo rischiano di trasmettere a chi sta crescendo l'idea che il mondo non sia un luogo sicuro in cui nascere e crescere. E che dietro l'angolo c'è sempre una minaccia che ti attende e che è lì, pronta a farti lo sgambetto, mentre tu muovi i passi verso il tuo futuro. La complicità, oggi, è che tutto questo diventa una narrazione globale che non dà mai tregua. Ogni canale tv, in ogni momento, fa entrare la guerra in casa. E' come se tutti fossimo al centro degli eventi senza possibilità di distanziarli dalle nostre vite, sperimentando una dimensione di immersione continua in un qui ed ora che è senza fine. Sia chiaro: è fondamentale essere partecipi, consapevoli e aggiornati

su tutto, ma ciò che probabilmente non dà tregua ai bambini è la sensazione di vivere sempre sotto assedio.

Il ruolo di noi adulti, in questo caso, è quello di abbassare il senso di minaccia sul “qui ed ora” fornendo loro una visione chiara di come tutto il mondo al momento stia lavorando con la seria intenzione di fermare la guerra. Mentre facciamo questo lavoro che potremmo definire di “geolocalizzazione emotiva” (ovvero comunichiamo che sta succedendo qualcosa di molto grave in un’altra parte del mondo e che tutt’intorno al luogo del disastro le diplomazie internazionali stanno attivandosi per coalizzarsi e fermare l’estendersi della minaccia e del pericolo in ogni modo possibile), mostriamo ai nostri bambini anche tutto il lavoro che viene fatto per proteggere e mettere in salvo i bambini che vivono nella zona di guerra. Per esempio, possiamo condividere con i nostri figli le notizie che mostrano come ci si stia occupando di realizzare corridoi umanitari proprio per portare in salvo i bambini ucraini che raggiungeranno le nostre nazioni per sfuggire alla minaccia della guerra. **Questo genere di notizie ha molto impatto sui nostri bambini per due motivi:** li fa identificare con soggetti simili a loro che sono percepiti in pericolo (esattamente come sta succedendo ai nostri figli che con le notizie di guerra si vivono in pericolo) e al tempo stesso gli fa toccare con mano che il nostro territorio, quello in cui viviamo noi, è al momento il luogo in cui si vive al sicuro (se altri bambini in pericolo vengono portati nella nostra nazione, vuol dire che dove abito io si è protetti e al sicuro). Questo genere di spiegazione permette ai bambini di ricollocare i fatti in un luogo reale: la guerra è altrove e non è qui e dove abito io possiamo fare tante cose per aiutare chi è in pericolo. Questo secondo messaggio (ovvero: possiamo fare tante cose per chi è in pericolo) è pure molto importante. Uscire da un senso di vulnerabilità percepita, che tiene bloccati a causa di ansia e paura, è più facile se anch’io mi attivo e mi gioco un ruolo che mi permette di sentirmi parte della gestione del problema.

Tante le piccole cose che un bambino può fare: pregare per la pace (nelle famiglie di chi ha un credo religioso), portare un dolce o un fiore ad una persona ucraina che vive nella nostra comunità (ce ne sono tantissime e in questi giorni sono travolte dall’ansia e dalla paura), aderire alla proposta di un’agenzia qualificata che sta promuovendo raccolte a favore della popolazione ucraina.

Per i preadolescenti può essere utile “attivarli” su iniziative come il “No gas day” proposto per sabato 4 marzo: impegnarci tutti a consumare meno energia e spiegare perché questa attenzione può lasciare un segno all’interno di questo conflitto può diventare un modo per spiegare a loro e comprendere con loro i molti fattori economici e politici che lo hanno determinato. .

Come in tutte le emergenze, non c’è modo di raccontare una realtà che non esiste ai nostri figli. Dire che c’è una zona d’Europa in guerra non significa però affermare che finiremo tutti dentro una guerra. Al momento abbiamo la certezza che questo non sta avvenendo. E quindi questo possiamo comunicarlo ai nostri figli. Dire la verità resta il miglior modo per qualificarsi, di fronte ai minori, come adulti autorevoli che “sanno stare sul pezzo”. Però, ciò che fa la differenza è “come” si sta sul pezzo. Al momento, noi genitori possiamo raccontare ai nostri figli che purtroppo la guerra c’è, che una popolazione è in pericolo e che noi potremo essere risorse per i loro bisogni. Ciò che serve è continuare a tenere uno “sguardo alto sulla vita” e non sentirsi ingabbiati in una narrazione mortale su “scala globale” che rende catastrofica la percezione di una situazione che al momento non compromette le piccole/grandi certezze della vita dei nostri bambini. Viviamo in una zona del mondo in cui tutte le mattine ci possiamo svegliare e andare a scuola, incontrare con i nostri amici e vivere la quotidianità che ci serve. Queste certezze garantite a noi, ci permetteranno di essere risorsa per i bisogni di coloro che queste certezze invece non le hanno. **Partiamo da qui con i bambini: ovvero da una narrazione veritiera che comunica come il senso di cooperazione e solidarietà** che ciascuno di noi può agire nel piccolo delle proprie vite, rappresenti il migliore antidoto alla paura e ai pericoli che una minaccia come la guerra rappresenta. E speriamo che anche i “grandi” della terra sappiano gestire questa crisi con l’approccio che vede nella competenza diplomatica e nella cooperazione internazionale la migliore barriera alla minaccia che ci ha travolto.

Condividete questo post con altri genitori, educatori e docenti: è importante che noi adulti continuiamo a rimanere una “base sicura” nella nostra comunità e nella nostra famiglia.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

