

## RIFLESSIONI IN PERIODO DI LOCKDOWN

13 marzo 2020

Ci apprestiamo a vivere questa fine settimana di misure eccezionali.

Penso ai miei pazienti e alle loro famiglie, a come può essere difficile far comprendere a un bambino il senso di questo forzato isolamento.

D'altra parte bisogna trasformare l'emergenza in possibile risorsa; far emergere la parte migliore di noi stessi, quella propositiva, accantonando, se possibile, lamentele ormai fini a se stesse.

Teniamo conto della teoria dei neuroni a specchio: gli altri sono in grado di comprendere le nostre emozioni e, pare, di provarle! I bambini, si sa, assorbono tutto.

Non ho niente da insegnare: conoscete i vostri figli e, magari ricordando i vecchi giochi che facevate voi da bambini, intratteneteli nel miglior modo possibile. Ricordate anche il valore della lettura e della musica. Un libro letto insieme, brani musicali ascoltati insieme con attenzione, lasciano bei ricordi e sono elementi che aiutano lo sviluppo cognitivo, perchè sono modi di regalare a voi e ai vostri figli tempo di qualità. Momenti dai quali scaturiscono quesiti, curiosità, associazione di idee, propositi...

Per i più grandicelli, la stesura di un diario giornaliero, può essere una proposta stimolante, e un documento da leggere quando tutto sarà finito.

30 marzo

## SESTA SETTIMANA DI CHIUSURA SCUOLE E QUARTA DI MISURE PIU' STRETTE

Penso ai miei pazienti e voglio dividere il pensiero per fasce di età:

- bambini del primo anno di vita: è grandissima la gioia di vedere un bambino effettuare progressi così veloci come quelli che caratterizzano il primo anno di vita. Dall'accudimento e dalle coccole del neonato e piccolo lattante, si passa poi per la meraviglia per le competenze che velocemente si accrescono, dal sorriso alla manipolazione, al movimento, al gusto per il cibo, all'imitazione. Dobbiamo partire dalla meraviglia per "antagonizzare" il nostro "vivere anomalo" di queste settimane. Ogni possibile pensiero negativo dovrebbe allontanarsi davanti alle rapide evoluzioni del cucciolo d'uomo. Un pensiero particolare potrebbe essere rivolto anche al ricordo della vostra individualità l'anno precedente, prima della nascita del figlio, a quante trasformazioni questo evento ha operato in voi e a quanta ricchezza è ora nelle vostre mani.
- bambini dai due ai sei anni: il brusco interrompersi della frequenza agli asili (e anche della frequentazione di altri familiari, come i nonni) ha creato una quotidianità completamente diversa. Non sempre risulta facile intrattenere il piccolo che, come noi, ha enorme bisogno di relazioni. Come ho scritto il 13 marzo, ogni genitore ricorderà il suo "essere stato bambino" e attingerà dai ricordi nuovi modi di giocare col bambino e imparare con lui nuove modalità di interazione, col gioco manuale, il disegno, il canto, la lettura, piccoli teatri familiari per i più fantasiosi...
- bambini dell'età scolare: onorare gli impegni scolastici è un importante modo per dare ritmi e

contenuti alle giornate. Evitate di scoraggiare i ragazzi con previsioni catastrofiche. La scuola riprenderà non sappiamo quando, ma sappiamo che i ragazzi avranno modo non solo di imparare insieme ai compagni, ma anche crescere insieme a loro e ai propri insegnanti. Tutti noi ricordiamo nella nostra storia scolastica esperienze di rapporti coi compagni con vari livelli di intensità di emozione, dall'amicizia alla rabbia all'invidia all'ammirazione e con vari livelli di relazione più o meno positiva, dalla collaborazione all'emulazione all'antagonismo al rispetto per l'insegnante e le altre figure scolastiche. Tutte situazioni che si ritrovano nella vita. In questa età fate attenzione all'abuso di strumenti elettronici, per le ripercussioni che questo può avere sulla salute (cefalee, insonnia...), sulla capacità di concentrazione e per prevenire l'instaurarsi di una vera dipendenza.

Per tutti: vedere la primavera fiorita e non potere uscire è la sfida stessa che stiamo vivendo. Chi ha terrazzo e giardino proprio, ne approfitti. Coloro che vivono in condominio, se consentito dai regolamenti condominiali, utilizzino le aree aperte di pertinenza, alternando la propria presenza con quella di altre famiglie.

8 aprile

## SETTIMA SETTIMANA DI CHIUSURA DELLE SCUOLE E QUINTA DI MISURE RESTRITTIVE

Ci sarà un "prima" e un "dopo" pandemia. Adesso c'è un "durante": una quotidianità del tutto particolare che ognuno può descrivere a se stesso e alla sua famiglia. C'è una domanda grande a cui non possiamo ancora rispondere: quando sarà il "dopo". Conviene vivere un giorno dopo l'altro, riempiendo il tempo di nuove occupazioni e, se possibile, di nuove riflessioni sul nostro nuovo vivere, in una dimensione che non dimenticheremo.

Nel frattempo, i bambini crescono e cambiano, regalando tenerezze, spontaneità da ricordare, giochi condivisi, tempo prezioso di vita con le difficoltà declinate ad ogni situazione familiare, al lavoro dei genitori, agli spazi della casa, a capricci da controllare. Per questo considero i genitori dei supereroi, che conducono la loro famiglia nel quotidiano, rispondendo alle esigenze che mano a mano si presentano.

L'attività ambulatoriale è cambiata drasticamente; per fortuna si è registrato un deciso miglioramento dello stato di salute dei bambini che, non esposti alle frequentazioni delle comunità infantili, raramente si ammalano. Anche i locali dell'ambulatorio sono cambiati: non più giochi, non più libri. Non servono: le attese non ci sono e la loro assenza consente un'igiene ancora più rigorosa. Nella visita i bambini mi guardano, interrogandosi sul perché di quei sorrisi solo con gli

occhi e sul perchè dell'assenza delle bolle di sapone, pratiche alleate della visita per calmare i loro timori; il gesto di soffiare ci sarà impedito per molto tempo.

In questo tempo "durante" la pandemia, ci sono le festività pasquali, nello sbocciare luminoso della primavera. Non ci sarà un cambio dei nostri ritmi, no vacanze, no viaggi, no pranzi coi parenti, no gita di Pasquetta: tutti a casa, uniti ma divisi, con la consapevolezza che nei nostri comportamenti sta una grande responsabilità. Una Pasqua in cui non ci potremo fare gli auguri di persona, auguri che vorrei arrivassero comunque a molti di Voi, miei pazienti, a cui va il mio pensiero costante, nella difficoltà che tutti stiamo vivendo.

14 aprile

OTTAVA SETTIMANA DI CHIUSURA DELLE SCUOLE E SESTA DI MISURE RESTRITTIVE

FAMIGLIE

Pensiamo in grande: Umanità famiglia di famiglie, di ogni continente, nazione, regione, città, quartiere. Un abbraccio di condivisione in epoca di pandemia; le notizie sulle infezioni sovrastano problematiche comunque presenti ed attuali, i profughi dell'isola di Lesbo, gli attraversamenti del Mediterraneo, la drammatica situazione del Venezuela, le violenze islamiste in Mozambico, i muri presenti in molte nazioni per dividere le genti e le famiglie

Dal respiro più ampio allo sguardo sulla nostra famiglia, formata da due, tre, quattro, cinque o più persone, di varia cultura e provenienza, con figli di varia età, che ci rendono varia e intensa la Vita.

Una sfida la famiglia, perchè non c'è più l'egoismo e l'individualità, ma la condivisione di tempi, spazi ed emozioni compreso il desiderio di rispondere alla tristezza, alla preoccupazione, allo scoraggiamento con nuovi traguardi e punti di vista con sguardo comune. Compreso anche lo stupore di ciò che alcuni genitori hanno riferito, un buon adattamento di bambini/ragazzi ai nuovi pesanti ritmi di giornate senza scuola, senza nonni, senza sport, senza passeggiate, senza...

In famiglia non è così vera la legge di Darwin "sopravvive chi si adatta", sarebbe triste in un contesto familiare. L'obiettivo è un'evoluzione concreta del "sopravvive chi si adatta", declinata al contesto familiare, qualunque esso sia, e nessuno si tiri indietro: potrebbe essere "si sta bene se ci si sostiene a vicenda, se si impara l'uno dall'altro, se il semplice adattamento viene superato in un desiderio di procedere costruendo e non distruggendo". E' troppo idilliaco? Le preoccupazioni portano via la serenità e la lucidità di riempire il presente di voglia di vivere?

La pandemia è una sfida anche in questo: trovare il modo di declinare la parola "solidarietà" nel concreto, per portare, prima di tutto ai nostri stretti familiari, con cui condividiamo la quotidianità, conforto e condivisione. Questo servirà poi per estendere un modello di solidarietà oltre i confini familiari, in un mondo sicuramente diverso, speriamo migliore, coltivando sentimenti che portino a valori positivi di promozione umana.

20 aprile

## NONA SETTIMANA DI CHIUSURA DELLE SCUOLE E SETTIMANA DI MISURE RESTRITTIVE

Mettendo a posto lo studio in questi giorni, ho avuto per le mani alcuni libri; di questi mi hanno colpito tre titoli, che prendo, estrapolati dai loro contenuti, per una riflessione.

I titoli sono :

"genitori nella tempesta" , "un genitore quasi perfetto", "l'epoca delle speranze possibili".

La tempesta covid e quello che ha comportato per famiglie e lavoro, nuovi equilibri familiari, bimbi senza scuola, senza parchi, senza sport, senza amici, preoccupazione dei genitori per il proprio lavoro, sta ancora sopra di noi, con il lockdown che stiamo vivendo.

Attraversare questa tempesta davvero drammatica, ci potrà rendere "genitori quasi perfetti"? Il quasi perfetti, in questo contesto, è meglio di "perfetti". Vengono infatti eliminati quegli aspetti di ricerca di perfezionismo, emulazione tra pari e tra famiglie, che non sono desiderabili in un rapporto educativo. Quest 'ultimo dovrebbe realizzarsi nell'interazione costruttiva genitore-figlio, con lo scopo di trarre il meglio dal figlio e avviarlo alla Vita, con le sue caratteristiche di Persona diversa dai due genitori, e con un corredo di desideri, capacità, e anche limiti, diversi. Tutto facile in teoria? Come gestire il sottile confine tra mettere nel processo educativo tutto il nostro "Io", le nostre esperienze, le nostre emozioni, e il rispetto di una personalità che si va via via formando, con le Sue proprie caratteristiche?

Ci stiamo avviando verso "l'epoca delle speranze possibili"? Come persone, come famiglie, città, nazione, contesto mondiale?

Qualche dato sembra preludere al miglioramento dell'epidemia in Italia. Tanti parlano di "fase 2". Siamo alla vigilia di alcune aperture dal mese di maggio?

La Speranza è possibile, e va coltivata, con l'impegno che abbiamo messo in questa quarantena, quando, obbedienti, abbiamo rispettato le norme vigenti.

Coltivare la Speranza vuol dire, secondo me, osservare la realtà e viverla analizzando gli aspetti positivi dei rapporti tra le persone, dei valori che si sono evidenziati , del come ci siamo saputi adattare e , forse, migliorare. Lasciamo stare le divisioni tra persone e correnti politiche, le previsioni catastrofiche: l'Uomo, politico e tecnico, ha acquisito facoltà e conoscenze che ci condurranno fuori dalla pandemia.

La Speranza è dunque possibile : percorriamone la strada. Usciremo dalla tempesta come "genitori quasi perfetti".

27 aprile

## DECIMA SETTIMANA DI CHIUSURA DELLE SCUOLE E OTTAVA DI PROVVEDIMENTI RESTRITTIVI: ULTIMA DELLA FASE 1

Siamo arrivati all'ultima settimana della fase . Se si è ottenuta una riduzione dei contagi è anche merito di ciascuno di noi, del nostro distanziamento sociale, con tante rinunce, dalla scuola ai parenti agli amici al lavoro.

Cosa cambierà per i bambini dal 4 maggio? Sarà consentito vedere i nonni e gli altri parenti, senza creare gruppi. Saranno consentite le passeggiate in città e nei quartieri.

Per quanto riguarda l'uso delle mascherine per i bambini, sicuramente non devono essere utilizzate in bambini sotto i 2 anni. Devono essere impiegate in luoghi chiusi; non saranno necessarie all'aperto.

Avremo probabilmente altre indicazioni nel corso dei prossimi giorni/settimane.

Intanto proseguiamo fiduciosi: se siete riusciti a vivere queste dieci settimane con i bambini sempre a casa, dovendo quotidianamente affrontare nuovi ritmi , situazioni, domande, capricci,...ma anche progressi ed emozioni, si potrà anche serenamente continuare ad interpretare i tempi, con la consapevolezza che ogni nostra scelta responsabile produrrà valori positivi.

10 giugno 2020

## SCIVOLARE o RISALIRE

In questa settimana di fine ufficiale dell'anno scolastico ho pensato spesso alla metafora dello "scivolamento".

Siamo scivolati dall'inverno alla primavera, dal carnevale alla quaresima alla Pasqua, alle feste nazionali civili, dal lockdown alle timide riaperture e adesso alla fase tre.

Siamo scivolati anche dalla didattica a distanza alla fine della scuola, senza countdown gioioso e i saluti agrodolci di chi finisce un ciclo scolastico.

"Scivolare" è un atto non volontario, un movimento che non ci vede attivi, un movimento che ci trasporta.

Ho pensato a questa parola perchè ho sofferto la chiusura della scuola, pur necessaria per la pandemia.

Ho raccolto varie testimonianze di famiglie coinvolte in lezioni, compiti, difficoltà (ben giustificate) di attenzione e di impegno, in un contesto in cui il desiderio di apprendere insieme non poteva realizzarsi. E non voglio tralasciare i bambini più fragili e meno raggiungibili, che sono stati ancora di più penalizzati.

Ho pensato poi che dal "scivolare" bisogna "risalire", un gesto attivo: camminare verso l'alto come avviene in una gita in montagna, sfruttando tutti gli appigli necessari.

E allora, ben venga uno sguardo fiducioso al nuovo anno scolastico, al ritrovarsi in classe, come tutti desiderano.

E ben venga il gioco all'aria aperta con gli amici e puri i centri estivi, frequentati con la giusta aderenza alle disposizioni.

Un po' di giocosi schiamazzi nelle giornate calde estive che rinvigoriscono il grande silenzio e che ci ricordino che siamo in risalita.