

LA PROSSIMITÀ TRA DESIDERIO E PAURA. L'IMPATTO DEL COVID-19 SU BAMBINI E ADOLESCENTI

THE PROXIMITY BETWEEN DESIRE AND FEAR: THE IMPACT OF COVID-19 ON CHILDREN AND ADOLESCENTS

SIMONETTA MAGARI - MARIO IASEVOLI - CHIARA SPATOLA¹

1. La pandemia e i bambini

Il Rapporto *Protezione dei bambini durante la pandemia di Coronavirus*,² pubblicato dall'Unicef a circa un anno di distanza dall'inizio dell'emergenza sanitaria, ha descritto in modo puntuale come è cambiata la vita dei minori durante la pandemia da un punto di vista socio-ecologico e psicologico. A livello globale, il documento pone l'attenzione sul possibile aumento del rischio di abusi, di una maggior negligenza e disattenzione da parte degli adulti, tali da favorire un aumento del disagio psicologico con ovvie conseguenze sullo sviluppo. A livello familiare, motivi di allerta riguardano le eventuali separazioni del bambino dalla famiglia (per motivi sanitari, separazione coniugale o altre cause), incremento del disagio psicologico dei genitori e di episodi di violenza domestica tali da influire sul clima affettivo e relazionale, così come la riduzione di possibilità di sostentamento a causa della perdita del lavoro

da parte di uno o entrambi i coniugi. A livello della comunità è segnalata una generale perdita di fiducia nell'altro, una minore possibilità di accesso ai servizi di supporto, all'istruzione e agli ambienti di gioco. Il rapporto pone l'accento sui rischi per l'infanzia riscontrati durante la pandemia, evidenziando il possibile incremento di maltrattamenti fisici ed emotivi, di violenze sessuali e dello sfruttamento minorile, di abbandono scolastico e aumento del lavoro minorile per compensare la diminuzione del reddito familiare, di sintomi psicologici dovuti alle misure di isolamento, alla scarsa comprensione della situazione, alle esperienze di lutto dovute alla perdita di persone care. Per quanto riguarda le limitazioni delle esperienze relazionali, l'Unicef ha dichiarato che per 168 milioni di studenti (1/3 in America Latina e Caraibi) l'esperienza scolastica è stata interrotta per almeno dodici mesi, un bambino e un ragazzo su sette ha vissuto misure di permanenza in casa

per la maggior parte dell'anno favorendo l'aumento di stati d'ansia, depressione e isolamento. Per i bambini che vivono in contesti sociali difficili, c'è stato un aumento del 14% (6/7 milioni in totale sotto i 5 anni) di casi di malnutrizione acuta. In tutto il mondo, 2/3 dei servizi per la salute mentale dei bambini e degli adolescenti hanno interrotto la loro attività (tra il 15% e il 20% in Italia).³ Questi dati sottolineano l'urgenza di rimettere al centro delle riflessioni e delle decisioni il tema del benessere psicologico e sociale dei bambini, che solo attraverso esperienze di prossimità, contatto fisico, riappropriazione degli spazi di crescita (scuola, parrocchia, attività sportive) e relazioni affettive può essere promosso. Urgenza evidenziata anche da Papa Francesco attraverso il lancio del *Global Compact on Education*, al quale tutti gli attori civili e religiosi sono invitati a partecipare per ripensare l'educazione alla luce delle sfide che l'attualità pone, "rimettendo la persona al centro", in modo particolare le nuove generazioni.⁴

2. La prossimità negata

Relativamente al contesto italiano, durante il così detto *lockdown duro* l'attenzione per i bambini, soprattutto in età prescolare, è rimasta ai margini del dibattito. La loro routine giornaliera è improvvisamente cambiata, impedendo loro di anticipare gli eventi, di costruire e abitare l'esperienza spesso non riconoscendone più luoghi, tempi e persone. È stato necessario fare

appello alla più ingegnosa creatività delle famiglie per ripensare spazi, giochi, tempi, relazioni, in una condizione di convivenza per certi versi forzata, che con il prolungarsi delle limitazioni ha solo parzialmente sopravvissuto al soddisfacimento dei bisogni primari di crescita dei più piccoli. In questo tempo particolare è stato necessario costruire nuove routine, organizzare la giornata con orari stabili e con attività che potessero appagare tutti i bisogni di conoscenza e di apprendimento e, per quanto possibile, di relazionalità. Nelle situazioni più esposte è ancora oggi fondamentale garantire un'adeguata rassicurazione emotiva, consapevoli di quanto le emozioni e l'atteggiamento di noi adulti rappresentino una bussola per i più piccoli e del fatto che il nostro benessere promuova il loro benessere. Nelle situazioni di confinamento sociale vissute è stato utile inserire nella giornata brevi momenti di saluto attraverso videochiamate ad amici, maestre, cugini, nonni. Mantenere vivi questi rapporti e il desiderio di ritrovarsi presto ha favorito un ancoraggio al futuro, necessario perché l'emergenza venisse percepita come transitoria.

Le limitazioni dovute alla pandemia sembrano aver avuto degli effetti riscontrabili anche a livello epigenetico, in particolare sullo sviluppo puberale dei minori. Secondo uno studio realizzato dal gruppo di lavoro dell'ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma, i casi di pubertà precoce sarebbero raddoppiati durante il *lock-*

RIASSUNTO

La prossimità fisica ed affettiva costituisce un bisogno fondamentale dell'essere umano, fin dalla nascita e rappresenta a tutti gli effetti uno dei principali fattori che ne favoriscono lo sviluppo.

L'avvento della pandemia di Covid-19 ha profondamente modificato la vita dei minori, da un punto di vista socio-ecologico e psicologico, riducendo drasticamente l'opportunità di vivere in modo integrale la dimensione relazionale e sociale.

Il contributo analizza questi cambiamenti, mettendo in luce gli effetti di questa prossimità negata sul benessere mentale di bambini e adolescenti. Esso cerca inoltre di fornire una lettura del contesto sociale e culturale contemporaneo in relazione al desiderio e alla paura del contatto umano. Vengono infine delineate alcune possibili traiettorie per accompagnare i più giovani verso una graduale riscoperta della prossimità e dell'enorme valore evolutivo di cui essa è portatrice.

Parole chiave

Prossimità, paura del contatto, infanzia, adolescenza, pandemia di Covid-19, educazione emotiva.

SUMMARY

Physical and emotional closeness is a basic need for human beings from birth, and in all aspects it is one of the primary factors that favor development. From a socio-ecological and psychological point of view, the onset of the Covid-19 pandemic has profoundly changed minors' lives, drastically reducing opportunities for integrally living their social and relational dimensions. This essay analyses these changes, bringing to light the effects of this denied closeness on children's and adolescents' mental well-being.

It also attempts to provide a reading of the contemporary social and cultural setting in relation to the desire for and fear of human touch. Finally, it outlines a few possible trajectories for accompanying the youngest towards a gradual rediscovery of closeness and the enormous developmental value it carries.

Keywords

Proximity, fear of contact, childhood, adolescence, Covid-19 pandemic, emotional education.

down con comprensibili risvolti sul piano fisico e psicologico. Secondo gli autori, questo fenomeno sarebbe direttamente imputabile alle misure restrittive e al cambiamento di abitudini nello stile di vita durante le re-

strizioni: qualità dell'alimentazione, riduzione dell'attività fisica e incremento dell'uso dei dispositivi (tra cui la DAD), stress emotivo.⁵

Proprio la sospensione delle attività scolastiche pone tutt'ora una que-

RESUMEN

La proximidad física y afectiva constituye una necesidad fundamental del ser humano, desde el nacimiento y representa a todos los efectos uno de los principales factores que favorecen su desarrollo. La llegada de la pandemia Covid-19 ha modificado profundamente la vida de los menores, desde un punto de vista socio-ecológico y psicológico, reduciendo drásticamente la oportunidad de vivir de manera integral la dimensión relacional y social.

El artículo analiza estos cambios, resaltando los efectos de esta proximidad negada al bienestar mental de niños y adolescentes. Este intenta además, aportar una lectura del contexto social y cultural contemporáneo en relación con el deseo y el miedo al contacto humano. Se delinean algunas pistas posibles para acompañar a los más jóvenes hacia un descubrimiento gradual de la proximidad y del enorme valor evolutivo de la que es portadora.

Palabras clave

Proximidad, miedo al contacto, infancia, adolescencia, pandemia del Covid-19, educación emotiva.

stione rilevante e non più procrastinabile, che va ben oltre il tema dell'apprendimento e dell'acquisizione di specifiche competenze. L'introduzione della stessa didattica a distanza ha solo in parte risposto a questa

necessità, acuendo per altro molte disuguaglianze già presenti tra chi poteva usufruire di dispositivi, spazi e supporti necessari per la partecipazione alle lezioni, e con risultati discutibili, se non fallimentari, sul piano dell'apprendimento (risultati *Invalsi*) e della crescita, soprattutto per gli studenti più giovani (scuola primaria e secondaria di primo grado), come riportato dal documento *Impatto DDI su apprendimento e benessere psicofisico* del Consiglio Nazionale degli Psicologi (CNOP), nel quale si riporta un incremento di sintomatologie legate allo stress, ansia, depressione, disturbi del sonno, ritiro sociale, sentimenti di solitudine e isolamento, irritabilità, difficoltà di concentrazione, scarso supporto da parte degli insegnanti.⁶ Come la letteratura ci insegna, i primi anni di vita restano fondamentali per la promozione dello sviluppo fisico, cognitivo e affettivo, processo non lineare ma che beneficia di così dette *finestre di opportunità evolutive*⁷ e sulla possibilità di affrontare con successo i relativi *compiti di sviluppo*.⁸ Come da tempo evidenziato dall'approccio socioculturale sta alla società e alla cultura (famiglia, scuola e altre realtà educative)⁹ fornire ai bambini gli strumenti e il supporto necessari alla crescita, che non si possono certo limitare all'istituzione della DAD. A questo punto della riflessione è quasi scontato chiedersi quante finestre di opportunità abbiamo perso durante i mesi di chiusura delle scuole e delle altre attività educative e se

esiste un *diritto alla crescita* che andrebbe meglio tutelato.

In questa nuova fase non si tratta solo di ripensare il sistema scolastico ed educativo in termini di strutture, di organizzazione e di personale, ma di rimettere al centro i bisogni di bambini e ragazzi, il loro benessere psicologico e relazionale. La dimensione relazionale e affettiva data dalla prossimità non è solo fattore imprescindibile dello sviluppo infantile e del benessere dei bambini ma, in una situazione come quella che stiamo ancora attraversando, rappresenta una vera e propria misura di protezione psicologica. La scuola e le altre realtà educative, che per mesi sono state sottoposte a limitazioni, dovrebbero ripartire dall'orientare le attività e la didattica all'accoglienza e alla cura della dimensione affettiva dei bambini, dimenticandosi inizialmente e per quanto possibile della *performance* e della necessità di recuperare frettolosamente gli apprendimenti perduti. Come ci suggeriscono gli studi sul clima della classe¹⁰ e sulla *warm cognition*,¹¹ le nozioni si fissano con le emozioni grazie all'attività di uno specifico *network* cerebrale costituito da cognizioni e emozioni stesse. Definire questa priorità può aiutare i bambini a costruire un senso accessibile dell'esperienza di confinamento vissuta e che, parzialmente, stanno ancora vivendo, garantendo loro uno spazio accogliente e adeguato nel quale dare voce a pensieri ed emozioni.

3. La prossimità, tra desiderio e paura

La prossimità fisica ed affettiva rappresenta non solo un bisogno primario dei bambini, ma va considerata a tutti gli effetti una delle determinanti principali dello sviluppo umano.

A giudizio di Bowlby stringere legami emotivi intimi riguarderebbe una componente di base della natura umana, già presente in forma germinale nel neonato e che permane durante la vita adulta e la vecchiaia.¹²

Il clima di paura e incertezza vissuto dalla società è stato così intenso da penetrare all'interno delle famiglie condizionando le relazioni. È possibile che le limitazioni e le ampie richieste di cambiamento, dettate dall'emergenza, possano aver influito sulla qualità dei legami e sulla possibilità da parte degli adulti di rispondere ai bisogni dei bambini in termini di responsività e disponibilità, non tanto fisica quanto emotiva. La difficoltà degli adulti di costruire un senso, attorno all'esperienza che li ha visti travolti, ha limitato la possibilità di offrire ai bambini un senso e delle modalità per comprendere e affrontare i cambiamenti richiesti.

Da un punto di vista puramente statistico, per il numero di contagi avuti in Italia in questi mesi, molti bambini hanno vissuto esperienze di isolamento, dei genitori o in prima persona, o di lutto per la perdita di persone care. In tutto questo, la narrazione dei momenti più drammatici della pandemia, a cui i bambini sono stati

lungamente esposti attraverso il linguaggio, le immagini e i racconti dei familiari e dei media, può aver amplificato il senso di minaccia.

L'aumento della prossimità ha portato, paradossalmente, anche ad un aumento della minaccia percepita, sia rispetto alla dimensione cognitiva, relativa alla capacità di comprendere e fronteggiare la situazione attraverso l'individuazione di adeguate strategie di *coping*, sia rispetto alla dimensione emotiva, relativa alla possibilità di perdere il legame affettivo.

Una diversa possibile lettura teorica, utile ad ampliare la comprensione rispetto al tema della prossimità, è quella offerta dal *costruttivismo* e dalla *Psicologia dei Costrutti Personali* di Kelly.¹³ Un costrutto teorico offerto da questa prospettiva è quello di *dipendenza*, intesa come la possibilità di collocare i propri bisogni su altri (*dipendenza su una o più figure*) o su di Sé (*dipendenza sul Sé*).

In questi termini le relazioni che i bambini costruiscono con le principali figure di riferimento sono prevalentemente *relazioni di dipendenza*: i genitori rappresentano le persone sulle quali i bambini collocano la quasi totalità dei propri bisogni, che nei primi anni di vita sono strettamente legati alla sopravvivenza (protezione, conforto e sostegno).

I bambini possiedono un *sistema di costrutti* (ossia di dimensioni di significato attraverso cui dare senso all'esperienza) presumibilmente caratterizzato da una maggiore preva-

lenza di costrutti pre-verbali, concreti e fisici. Un sistema semplice, meno articolato e con un numero limitato di costrutti rispetto a quello adulto, tale da permettere una più scarsa possibilità di costruire e comprendere l'esperienza della pandemia. Quando le persone (adulti e bambini) si trovano dinanzi a esperienze attorno alle quali è difficile costruire un senso, come nel caso di una pandemia, possono andare incontro a quella che Kelly ha definito *transizione d'ansia* e cioè la consapevolezza che gli eventi giacciono per lo più al di fuori del campo di pertinenza del nostro sistema di costrutti, e che può generare la sensazione di dolore, smarrimento, confusione e a volte panico.¹⁴

L'aumento dei disturbi da separazione, da ansia sociale e da ansia generalizzata registrati nei più piccoli, spesso manifestati con comportamenti di regressione e maggior bisogno di prossimità verso le figure affettive di riferimento, possono essere letti anche nei termini di una transizione di minaccia definita come "la consapevolezza di un imminente ed ampio cambiamento delle strutture nucleari" tale da riguardare l'incolumità fisica e la perdita del legame con le figure significative (transizione di minaccia della dipendenza), che per il bambino implica comunque la dimensione della sopravvivenza. L'esperienza della pandemia può aver favorito queste due transizioni, nei bambini tanto quanto nei genitori. Alcune relazioni con le figure genitoriali

si configurano nei termini descritti dal percorso di dipendenza tracciato da minaccia, nel quale le figure di riferimento tendono ad essere iperprotettive rispetto ad un mondo esterno costruito come pericoloso e a considerare il bambino vulnerabile e continuamente esposto a minacce provenienti dall'esterno. I tentativi del bambino di esplorare attivamente l'ambiente vengono costantemente invalidati e scoraggiati, il quale finirà per costruire il mondo come un luogo poco sicuro aumentando di conseguenza la dipendenza dai genitori a scapito di una più necessaria autonomia e autostima. La minacciosità della pandemia può aver accentuato questi processi favorendo sentimenti di desiderio e paura rispetto la prossimità.

Le chiusure hanno poi ostacolato il naturale e auspicato processo di *dispersione della dipendenza* dalle figure genitoriali verso altre figure di riferimento (*Sé compreso*), solitamente favorito proprio dai legami che i bambini instaurano gradualmente fuori dalle mura domestiche, a scuola, in parrocchia, nelle realtà sportive e associative, nel proprio quartiere e nella comunità in generale. Questo fenomeno psicologico, collaterale all'emergenza sanitaria, ha ulteriormente favorito una reciproca dipendenza tra genitori e figli. Nella fase di parziali riaperture degli spazi di socialità, che stiamo oggi attraversando, a cominciare dalla scuola, allentare la tensione di questo legame "salvifico" può portare a sentimenti di *ansia da separa-*

zione, a causa dei quali il bambino può evitare situazioni in cui deve allontanarsi: ad esempio, vigila sulla presenza dei genitori durante il gioco, si preoccupa dello stato di salute del genitore. Il malessere può esprimersi anche a livello somatico (mal di testa, mal di pancia, nausea e vomito) e attraverso un pianto difficilmente consolabile. Nelle situazioni più severe, le fantasie dei bambini possono riguardare il fatto che i genitori scompaiano o che possano ammalarsi. La prossimità come paura è altrettanto evidente nelle situazioni di *ansia sociale* nella quale il bambino può manifestare imbarazzo, disagio, marcata timidezza nelle situazioni sociali, in particolare nei confronti dei coetanei. Può essere riluttante a partecipare a giochi, a scuola può preferire rimanere da solo durante l'intervallo, così come al parco può prediligere giochi solitari. Se questa situazione dovesse prolungarsi nel tempo, le anticipazioni potrebbero riguardare il fatto che gli altri non siano interessati a lui, che non lo considerino o che intenzionalmente lo ignorino. La difficoltà di "costruire" gli altri, li rende imprevedibili e minacciosi ai suoi occhi. Quando, invece, il disturbo è più ampio e ha a che vedere con un'*ansia generalizzata*, il bambino può manifestare intensa preoccupazione per il giudizio degli altri, un forte senso di vergogna quando non può evitare di mettersi alla prova e, per tanto, tenta di farsi notare meno possibile rimanendo ai margini. Per la paura di sbagliare si

sottrae alle situazioni sociali, come le attività sportive, lamentando spesso sintomi fisici. Le anticipazioni riguardano il non sentirsi all'altezza e la sensazione che gli altri stiano costantemente ad osservare e a valutare negativamente le sue prestazioni, la vergogna per una brutta figura è una previsione scontata.

4. Gli aspetti essenziali dell'adolescenza e l'impatto della pandemia

Conseguenze non meno rilevanti della pandemia emergono anche fra gli adolescenti. Studi condotti a livello internazionale hanno evidenziato la presenza di sintomi depressivi e ansiosi in un'ampia porzione di ragazzi e ragazze durante i periodi di *lock-down*.¹⁵ A causa della modificazione delle routine quotidiane, si è inoltre assistito all'insorgere di problemi del ritmo sonno-veglia e ad un aumento dell'irritabilità e dell'instabilità emotiva. Sebbene non sia possibile stabilire esattamente in che misura la pandemia abbia inciso nel determinare questi livelli così elevati di disagio, è fondamentale gettare luce sulla condizione psico-fisica e sociale degli adolescenti oggi. Essa può essere compresa solo tenendo conto degli importanti cambiamenti e delle sfide evolutive che caratterizzano questa particolare fase di vita. Essi riguardano la sfera cognitiva, emotiva e comportamentale. Uno di essi è la *ricerca di novità*, una spinta interna che motiva a ricercare nuove esperienze e gratificazioni,

mettendo alla prova i propri limiti. Come sottolinea Siegel, questa caratteristica della mente adolescente può essere in parte spiegata alla luce del neurosviluppo.¹⁶ In questa fase della crescita, infatti, si assiste ad un aumento nell'attività dei circuiti cerebrali che utilizzano la dopamina, un neurotrasmettitore che gioca un ruolo importante nella ricerca della gratificazione. Il sentirsi attratti da ciò che è nuovo, l'andare in cerca di emozioni forti porta con sé il rischio che l'adolescente metta in atto comportamenti estremi e potenzialmente pericolosi. Tuttavia essa svolge anche una funzione importante, arricchendo di vitalità e di entusiasmo la vita dell'adolescente, rendendolo più attivo, curioso e aperto al cambiamento. Si tratta dunque di una risorsa importante per il benessere psicologico e relazionale della persona anche nelle fasi di sviluppo successive.

Un altro aspetto fondamentale tipico dell'adolescenza è l'aumento del *coinvolgimento nelle relazioni sociali con i pari*. L'adolescente tende a cercare meno il contatto e la vicinanza dell'adulto e ad investire, al contrario, molte energie nelle relazioni con i coetanei. Si tratta di un fattore positivo, che può favorire il costituirsi di una rete di sostegno reciproco, che aiuta l'adolescente a fronteggiare lo stress e le difficoltà che può incontrare nel suo percorso di crescita.¹⁷ Se da un lato questi cambiamenti dipendono dallo sviluppo del cervello, dall'altro un ruolo fondamentale è giocato dal

contesto in cui l'adolescente vive, dalle esperienze che fa e dalle relazioni che intesse. L'avvento della pandemia ha ostacolato la possibilità di vivere pienamente questi passaggi evolutivi e di soddisfare i bisogni di esplorazione e di socialità tipici degli e delle adolescenti. L'isolamento forzato, la chiusura delle scuole, hanno improvvisamente modificato lo scenario, limitando le opportunità, per i ragazzi e le ragazze, di costruire nuove relazioni e di coltivare quelle esistenti.

La propensione verso il nuovo e verso il mondo dei coetanei, limitata nel mondo reale, si è riversata ancor più nel mondo virtuale. *Social network*, giochi *online*, hanno acquisito ulteriore centralità nella vita delle ragazze e dei ragazzi come luogo privilegiato di incontro con l'altro. Se da un lato gli adolescenti hanno messo in campo la loro estrema capacità di adattamento legata anche alla grande plasticità del cervello durante la crescita, dall'altra l'essere privati di alcune esperienze ha ostacolato l'espressione del potenziale cognitivo, emotivo e relazionale tipico di questa importante fase di sviluppo.

5. Gli adolescenti, la pandemia e la rete: rischi, risorse e opportunità

Durante la pandemia, l'utilizzo di Internet ha costituito per molti una risorsa importante per coltivare le relazioni. Esso, tuttavia, si è rivelato potenzialmente problematico per i soggetti maggiormente vulnerabili,

come ad esempio coloro che soffrivano di problemi di natura psicologica già prima che scoppiasse l'emergenza sanitaria.¹⁸ Si è assistito ad un aumento dei problemi di dipendenza da Internet, in associazione con altri fenomeni come l'isolamento sociale, la dipendenza da sostanze, lo stress e i disturbi psicopatologici, come ansia e depressione.¹⁹

Uno studio condotto in Cina, su 2050 partecipanti dai 6 ai 18 anni, ha mostrato che, durante la pandemia, il 2,6% dei giovani in questa fascia d'età aveva comportamenti di dipendenza da Internet, mentre il 33,4% di loro aveva un uso "problematico" di internet.²⁰

Da un'indagine condotta dalla Commissione Europea su 11 Paesi è emerso che i ragazzi dai 10 ai 18 anni hanno trascorso tra le 6,5 e le 7 ore al giorno online durante i giorni della settimana.²¹ La maggior parte di loro (77%) affermavano di avere la sensazione di passare troppo tempo utilizzando Internet o i dispositivi elettronici e circa la metà di loro percepiva un aumento di questa sensazione durante il *lockdown* rispetto ai periodi precedenti. Circa il 70% dei ragazzi riportava di aver fallito nel cercare di ridurre il tempo trascorso online, e alcuni di loro avevano notato un aumento del problema durante il *lockdown*. Per questo diventa fondamentale comprendere a quali bisogni della mente adolescente risponde la rete e quali rischi comporta il suo utilizzo, soprattutto se intenso.

In Internet l'adolescente non cerca solo informazioni o intrattenimento, ma gratificazione, riconoscimento, senso di appartenenza. Attraverso Internet cerca di difendersi dalla solitudine, dalla paura di non essere visto/a, apprezzato/a, amato/a. L'interazione tramite Internet, però, lascia fuori alcuni aspetti fondamentali della persona. Il rischio, quando l'utilizzo diventa massivo o addirittura compulsivo, è quello di relegare la dimensione emotiva e corporea dell'esperienza in una posizione marginale. Il "qui ed ora" smette di essere il luogo fondamentale della relazione, essendo così svuotato del suo potenziale creativo, trasformativo. Manca la possibilità di condividere interamente un luogo e un tempo nei quali co-costruire l'esperienza relazionale nell'attimo presente e con un coinvolgimento pieno di tutti gli aspetti del sé.

L'avvento di Internet ha modificato la grammatica relazionale. Uno studio, che ha coinvolto 169 persone, seguite dall'età di 15-16 anni fino all'età adulta, ha mostrato che l'aver relazioni più strette durante l'adolescenza si associa con una migliore salute mentale nell'età adulta.²² Un aspetto importante di questo studio è che esso distingue tra l'aver tanti amici (quello che viene definito anche popolarità), e l'aver legami meno numerosi ma più intensi e profondi. Questa distinzione ha permesso ai ricercatori di capire che ad essere determinante è l'intensità delle amicizie più che la quantità. Coloro che hanno amici stretti ripor-

tano maggiori livelli di autostima e più bassi livelli di ansia sociale e di depressione all'età di 25 anni, rispetto ai loro coetanei più popolari.

Sarebbe dunque fondamentale per gli educatori non tanto demonizzare l'utilizzo della rete, quanto sottolineare l'importanza di andare più in profondità nei rapporti, di non fermarsi agli scambi virtuali, di dare valore alla dimensione non verbale, allo sguardo, al tono di voce, al sorriso. Coinvolgere il corpo nella relazione permette infatti di attivare i circuiti cerebrali dell'empatia, giungendo ad una più profonda comprensione dell'altro e del suo mondo interiore.

6. Importanza del contatto sociale ed effetti del distanziamento negli adolescenti

Diversi studi hanno mostrato come il contatto umano favorisca la regolazione emotiva.²³ Fin dalle prime fasi della vita, esso trasmette affetto e sicurezza e contribuisce a regolare gli stati affettivi negativi. Nei neonati è attraverso il contatto pelle a pelle che si sviluppa l'attaccamento del bambino alle figure di accudimento. Questo tipo di contatto mantiene la propria importanza anche nel contesto delle relazioni successive e continua a dare benefici nella regolazione degli stati affettivi, proteggendo dallo stress e aumentando il benessere emotivo. Uno studio recente ha mostrato che la pelle comunica gli stimoli tattili di valenza positiva e negativa ai nostri neuroni sensoriali.²⁴ Quando riceviamo

un gesto di contatto amichevole o un abbraccio il nostro cervello rilascia l'ossitocina, un neuropeptide che contribuisce ad aumentare sensazioni di benessere, fiducia, connessione emotiva. Anche per l'adolescente il contatto con l'altro, mediato dal corpo, se rispettoso ed empatico, è fondamentale per l'equilibrio psico-fisico, in quanto favorisce la consapevolezza di sé e l'auto-efficacia, protegge dall'ansia e dalla depressione. Il legame con l'altro è qualcosa che permette di riconoscersi, di comprendere a pieno la propria identità. Nel contesto dei rapporti di amicizia è possibile per il ragazzo e la ragazza percepire accettazione e senso di appartenenza, sviluppare compassione, cura ed empatia. Uno studio svolto su circa 11.000 adolescenti ha rivelato che coloro che sono integrati in una rete di amicizie hanno una migliore salute mentale, e soffrono meno di depressione rispetto ai coetanei meno integrati dal punto di vista sociale.²⁵

Che impatto ha avuto la pandemia su questo bisogno di appartenenza e di contatto umano? Non vi è una risposta univoca. Alcuni adolescenti hanno vissuto l'impossibilità di uscire di casa e di vedere gli amici come una privazione inaccettabile, che ha generato vissuti di tristezza e rabbia. Questo è accaduto in modo particolare per coloro che vivevano situazioni di conflittualità in famiglia. Altri sono riusciti ad accettarla, aspettando con impazienza di riabbracciare i propri amici. Per altri ancora, che avevano

già una tendenza all'introversione o soffrivano di una lieve ansia sociale, l'arrivo della pandemia ha determinato un aggravamento di queste problematiche mediante il circolo vizioso dell'evitamento (più evito il contatto con l'altro, più mi sento al sicuro).

La prossimità è diventata così per molti ragazzi e ragazze una minaccia, fonte di insicurezza e di timore. Questo fenomeno tuttavia, non è da attribuirsi esclusivamente all'emergenza sanitaria ed alle restrizioni che hanno imposto il distanziamento. Si tratta di un processo che in molti casi era già iniziato, e che la pandemia ha solo aggravato. Il timore delle prossimità trova la sua radice anche nel tessuto sociale e culturale dell'epoca contemporanea. Tra i fattori che entrano in gioco vi sono probabilmente l'indebolirsi della rete sociale informale (famiglia allargata, quartiere), la possibilità di utilizzo precoce di strumenti tecnologici, lo scarso coinvolgimento degli adolescenti nella vita sociale e politica.

Alla ricchezza di stimoli e opportunità che la società globalizzata offre ai più giovani, corrispondono dunque poche occasioni di prossimità e di socializzazione con i coetanei, che spesso si limitano al contesto scolastico e alle attività sportive, avvenendo sempre meno nei contesti informali. Inoltre vi è spesso la mediazione dell'adulto, che fa sempre più fatica a dare fiducia ed autonomia ai più giovani. Molti di loro sono così giunti all'età adolescenziale con scarse competenze sociali, sentimenti di

inadeguatezza, paura del giudizio, ridotte capacità empatiche, tutti fattori che ostacolano la possibilità di avvicinarsi all'altro in maniera autentica ed integrata.

È così che la propria stanza, per molti/e adolescenti, è divenuta il principale ambiente di vita, dal quale affacciarsi sul resto del mondo, senza doversi "compromettere" troppo, senza assumere il rischio di mostrarsi all'altro nella propria interezza, senza dover subire la frustrazione potenzialmente associata al confronto o conflitto con l'altro, soprattutto se diverso da sé. Per gli educatori è dunque fondamentale creare contesti ricchi e nutrienti dal punto di vista emotivo e relazionale, che stimolino i ragazzi a mettersi in gioco pienamente nel contatto con l'altro, riuscendo a gestire la paura del rifiuto e della diversità. È importante non solo educare alle relazioni, ma alla *profondità e all'autenticità delle relazioni*, che non può in alcun modo prescindere dal contatto con la propria interiorità. Siegel spiega questo legame tra la capacità di entrare in risonanza con l'altro e la capacità di sintonizzarsi con se stessi, di conoscere il proprio mondo interiore.²⁶ Solo se saremo capaci di *sentire quello che proviamo nel nostro corpo* e di riflettere sui nostri stati interni, potremo comprendere l'altro, i suoi vissuti e le sue intenzioni. Questo risulta chiaro alla luce dell'importante scoperta dei neuroni specchio e del loro ruolo nello sviluppo dell'empatia.²⁷

7. Alcune conclusioni

Dopo mesi di chiusure, oggi molti bambini e adolescenti hanno finalmente la possibilità di riappropriarsi di spazi di socialità, rimasti confinati per troppi mesi. Al netto delle situazioni di disagio psicologico che meritano un'attenzione particolare, la presenza di alcune difficoltà di esplorazione dell'ambiente fisico e relazionale va considerata un processo naturale che merita un accompagnamento attento, fatto di cura e gentilezza, in modo da creare un piano inclinato ed una necessaria e rassicurante gradualità. Non possiamo pretendere che un'auto, rimasta ferma per tanto tempo, riparta subito direttamente dalla quinta marcia. Perché la prossimità torni ad essere desiderata e vissuta dai bambini, occorre ripartire dalla dimensione affettiva, all'interno della quale è possibile accogliere emozioni e pensieri per elaborare ciò che è accaduto e per costruire nuove possibilità di futuro, un giorno per volta.

Oggi, tanto quanto nella prima fase della pandemia, sono necessari interventi politici orientati all'incremento di risorse economiche e umane che possano garantire il benessere psicologico e relazionale dei bambini, mettendo a disposizione dei più piccoli, delle famiglie, delle scuole e della comunità, professionalità come quella psicologica che tutt'oggi è scarsamente presente nella scuola come nella sanità. "Il senso morale

di una società si misura su ciò che fa per i suoi bambini” diceva il teologo tedesco e protagonista della lotta al nazismo, Dietrich Bonhoeffer.

NOTE

¹ Simonetta Magari ci ha lasciate il 5 ottobre 2021. Era ammalata di SLA, ma sempre “sul campo”. Quando ha intuito di essere al termine del viaggio ha coinvolto Chiara Spatola e Mario Iasevoli che collaboravano con lei nella ricerca. È stata psichiatra e psicoterapeuta, docente dell’Università Cattolica «Sacro Cuore» di Roma, Direttore sanitario del Centro di Riabilitazione Opera don Guanella di Roma, Coordinatrice di *Research network* internazionale di *Psicologia e Comunione*.

Mario Iasevoli, psicologo, psicoterapeuta, dottore di ricerca in Scienze Mediche, Cliniche e Sperimentali. È professore incaricato di Psicologia dello Sviluppo e dell’Educazione presso l’Istituto Universitario *Sophia* e coordinatore del programma internazionale di formazione “EDUxEDU educarsi per educare” promosso da *New Humanity* in partenariato con l’Istituto Universitario *Sophia* e l’Università LUMSA di Roma.

Chiara Spatola, psicologo, psicoterapeuta, dottore di ricerca in Psicopatologia dello Sviluppo. È professore a contratto del modulo specialistico «Consapevolezza, Accettazione e Valori» presso l’Università Cattolica del «Sacro Cuore» e professore incaricato di Psicopatologia dello Sviluppo presso l’Istituto Universitario *Sophia*, svolge attività di ricerca nell’ambito della psicologia clinica e della psicopatologia dello sviluppo in collaborazione con enti di ricerca italiani e stranieri.

² Cf UNICEF, *Protezione dei bambini durante la pandemia di Coronavirus (v. 1)*, in <https://www.unicef.it/covid-19/> (24-01-2022).

³ Cf *Id.*, *Un anno di pandemia di COVID-19: una devastante “nuova normalità” per i bambini*, in <https://www.unicef.it/media/un-anno-di-pandemia-di-covid-19-una-devastante-nuova-normalita-per-i-bambini/> (24-01-2022).

⁴ Cf FRANCESCO, *Messaggio del Santo Padre per il rilancio del patto educativo*, in

<https://www.educationglobalcompact.org/it/in-vito-di-papa-francesco/> (24-01-2022).

⁵ Cf VERZANI Martina et Alii, *Impact of COVID-19 pandemic lockdown on early onset of puberty: experience of an Italian tertiary center*, in *Italian Journal of Pediatrics* 47(2021), in <https://doi.org/10.1186/s13052-021-01015-6> (24-01-2022).

⁶ Cf CONSIGLIO NAZIONALE DEGLI PSICOLOGI (CNOP), *Audizione del CNOP presso il Senato della Repubblica sull’impatto DDI su apprendimento e benessere psicofisico*, Affare n. 621, 2 febbraio 2021, in www.senato.it/application/xmanager/projects/leg18/attachments/documento_evento_procedura_commissione/files/000/263/201/Consiglio_nazionale_ordine_psicologi.pdf (24-01-2022).

⁷ Cf PIAGET Jean, *La nascita dell’intelligenza del bambino*, Firenze, La Nuova Italia 1973; VIANELLO Renzo, *Psicologia dello sviluppo*, Azzano San Paolo (Bergamo), Edizioni Junior 2003.

⁸ Cf HAVIGHURST Robert, *Developmental tasks and education*, New York, Longmans 1952.

⁹ Cf VYGOTSKY Lev Semenovich, *Mind in society. The development of higher psychological processes*, Cambridge, Harvard University Press 1978; MILLER Patricia, *Teorie dello sviluppo psicologico*, Bologna, Il Mulino 2019.

¹⁰ Cf FRASER Barry - WALBERG Herbert, *Research on teacher-student relationships and learning environments: Context, retrospect and prospect*, in *International Journal of Educational Research*, 43(2005)1/2, 103-109; PONTECORVO Clotilde (a cura di), *Discorso e apprendimento. Una proposta per l’autoformazione degli insegnanti*, Roma, Carocci 2005.

¹¹ Cf LUCANGELI Daniela, *Sviluppo e maturazione: avviene anche per DSA, BES e GIFTED*, XI Congresso Nazionale FIMP (Federazione Italiana Medici Pediatri), Roma, 28/30 settembre 2017.

¹² Cf BOWLBY John, *A Secure Base. Clinical applications of attachment theory*, London, Routledge 1988.

¹³ Cf KELLY George, *The Psychology of Personal Constructs*, vol. 1 e 2, New York, Norton 1955.

¹⁴ Cf EPTING Franz, *Psicoterapia dei costrutti personali. Introduzione alla teoria e metodica operativa della tecnica terapeutica*, Firenze, Psycho 1990.

¹⁵ Cf FRANCISCO Rita et Alii, *Psychological symptoms and behavioral changes in children and adolescents during the early phase of COVID-19 quarantine in three european countries*, in *Frontiers in Psychiatry* 11(2020), in <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.570164>; KAPETANOVIC Sabina et Alii, *Reported changes in adolescent psychosocial functioning during the COVID-19 outbreak*, in *Adolescents* 1(2021)1, 10-20.

¹⁶ Cf SIEGEL Daniel, *La mente relazionale. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale*, Milano, Raffaele Cortina Editore 2013.

¹⁷ Cf ID., *La mente adolescente*, Milano, Raffaele Cortina Editore 2014.

¹⁸ Cf KIRÁLY Orsolya et Alii, *Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic. Consensus guidance*, in *Comprehensive Psychiatry* 100(2020), in <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152180> (30-11-2021).

¹⁹ Cf MASAELI Nassim - FARHADI Hadi, *Prevalence of internet-based addictive behaviors during COVID-19 pandemic. A systematic review*, in *Journal of Addictive Diseases* 39(2021)4, 468-488.

²⁰ Cf DONG Huixi et Alii, *Internet addiction and related psychological factors among children and adolescents in China during the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) epidemic*, in *Frontiers in Psychiatry* 11(2020), in <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00751> (30-11-2021).

²¹ Cf EUROPEAN UNION, *How children (10-18) experienced online risks during the COVID-19 lockdown - spring 2020. Key findings from surveying families in European countries*, Luxembourg, Publications Office of the European Union 2021.

²² Cf NARR Rachel et Alii, *Close relationships strength and broader peer group desirability as differential predictors of adult mental health*, in *Child Development* 90(2019)1, 298-313.

²³ Cf CASCIO Carissa - MOORE David - MCGLONE Francis, *Social touch and human development*,

in *Developmental Cognitive Neuroscience* 35(2020)1, 5-11; CONNOR Ann - HOWETT Maeve, *A conceptual model of intentional comfort touch*, in *Journal of Holistic Nursing* 27(2009)2, 127-135.

²⁴ Cf MOEHRING Francie, *Keratinocytes mediate innocuous and noxious touch via ATP-P2X4 signaling*, in *Elife* 7(2018)1, in <https://doi.org/10.7554/eLife.31684.001> (30-11-2021).

²⁵ Cf KORNIENKO Olga - SANTOS Carlos, *The effects of friendship network popularity on depressive symptoms during early adolescence. Moderation by fear of negative evaluation and gender*, in *Journal of Youth and Adolescence* 43(2014)4, 541-553.

²⁶ Cf SIEGEL Daniel, *Mindfulness e cervello*, Milano, Raffaello Cortina Editore 2009.

²⁷ Cf RIZZOLATTI Giacomo - FOGASSI Leonardo - GALLESE Vittorio, *Neurophysiological mechanisms underlying the understanding and imitation of action*, in *Nature Reviews Neuroscience* (2001)2, 661-670; GALLESE Vittorio - GOLDMAN Alvin, *Mirror neurons and the simulation theory of mind-reading*, in *Trends in Cognitive Sciences* 12(1998)2, 493-501; RIZZOLATTI Giacomo - CRAIGHERO Laila, *The mirror-neuron system*, in *Annual Review of Neuroscience* 27(2004)169-192.