

«Covid, ansia, morte, speranza Storie di resistenza in famiglia»

FULVIO FULVI

Dopo la pandemia nulla sarà più come prima. E forse ce ne stiamo già accorgendo. Cambieranno anche le nostre relazioni sociali. Ma come ne uscirà la famiglia? Siamo di fronte a una mutazione irreversibile della nostra esistenza che non riusciamo ancora a capire. «L'importante è che dallo stato di cattività del lockdown, vissuto con i nostri cari tra la cucina e le camere da letto o davanti al computer, ci siamo lasciati cambiare noi, cogliendo al meglio le opportunità che ci sono state date, come genitori come figli», sostiene Giampaolo Nicolais, psicologo clinico e psicoterapeuta, professore associato di Psicologia dello sviluppo e dell'educazione all'Università La Sapienza di Roma.

Che cosa abbiamo appreso, innanzitutto, dalla nostra chiusura forzata tra le mura domestiche? «Io mi sono messo in gioco come persona e come padre di tre figlie e ne ho tratto delle riflessioni che ho riversato in un libro» dice il docente. Il primo insegnamento, allora, qual è?

«La pandemia deve servirci, come ha detto papa Francesco, a sanare la rottura dell'alleanza con la terra che ci ospita e ciò vuol dire soprattutto riprenderci un sano rapporto anche mentale con la realtà, guardarla per quello che è». Ma dobbiamo fare i conti con l'ansia e la paura.

«Non dimentichiamoci però che l'inizio del terzo millennio è l'Età dell'ansia, esiste una profonda preoccupazione per le incertezze che viviamo - spiega Nicolais - e adesso c'è un ulteriore passaggio ansiogeno che impedisce un corretto rapporto con ciò che ci circonda». Stare gomito a gomito in casa, condividere spazi e momenti 'insoliti' della giornata con i propri figli «è stato un privilegio», ma ha fatto venire fuori anche dinamiche che prima, quando non ci si doveva difendere dal nemico coronavirus, nella fretta della quotidianità, potevano passare inosservate.

«Noi tendiamo a ritenere, per esempio, che i nostri bambini siano fragili, inadatti a reggere gli urti della vita e a sopportare il dolore e allora li proteggiamo a oltranza anche quando non ne hanno bisogno - afferma Nicolais - convinti come siamo che si rompano alla prima difficoltà: ma allontanando i figli sistematicamente da ogni potenziale pericolo si minano le loro capacità esplorative e di fronteggiamento delle avversità». L'ansia, spesso necessaria a superare difficoltà, può diventare dunque...

contagiosa? «Non direi, il processo è questo: i genitori ansiosi, intrappolati nelle loro paure non riescono a sintonizzarsi sugli effettivi bisogni del bambino interpretando erroneamente i suoi segnali e finiscono per essere loro stessi sopraffatti dall'ansia di chi dovrebbero proteggere».

La seconda lezione che la pandemia ci ha insegnato è quella del rapporto con la morte. «Una realtà spesso negata o nascosta ai nostri figli - dice lo psicologo - eppure ce l'hanno sbattuta in faccia, la morte, in televisione, con i bollettini della protezione civile ogni pomeriggio alle 6 e con i



Avvenire

camion pieni di bare che sfilavano a Bergamo. E noi con i più piccoli abbiamo fatto finta ancora unavolta che la morte non esiste, fino a quando non ci hanno chiesto: 'papà, ma allora possiamo morire anche noi?'. La terza emergenza è un diverso impiego del 'tempo vuoto'. «Le nostre esistenze frenetiche improvvisamente interrotte dalla quarantena e la convivenza in spazi limitati ci hanno costretto a guardarci in faccia. Ma abbiamo potuto anche scoprire il gusto del non fare niente, diguardare un muro o il soffitto, e abbiamo scoperto quanto sia produttivo stare a braccia conserte e che c'è bisogno di poter pensare. È stata un'esperienza gigantesca il lockdown. E magari può averci aiutato anche a rafforzare la nostra 'tolleranza alla frustrazione', cioè la capacità di superare ostacoli e resistere a eventi stressanti ». Allora non è vero che, come dice un proverbio, 'l'ozio è il padre dei vizi'. «L'ozio è l'opposto della fannullaggine, è la condizione a cui aspirare per realizzarsi pienamente». Si chiama solitudine creativa. «Ma, attenzione, la presenza dell'altro è indispensabile perché si possa imparare a stare da soli nell'ozio.

Anzi, l'altro è con noi anche quando siamo soli». E poi, aggiunge Nicolais, «è necessario 'darsi pace': mano per mano con i nostri figli occorre imparare daccapo a stare in pace nel tempo vuoto». Però l'esperienza drammatica che viviamo ormai da più di un anno ha smentito quello che si diceva nei primi giorni del lockdown, 'andrà tutto bene', perché la pandemia porta ancora dolore e morte, lascia ferite spesso insanabili.

«All'inizio la frase poteva anche servire come un incoraggiamento, per darci forza a superare il disagio ma è stata vissuta passivamente, non siamo stati chiamati in causa direttamente, è stata una forma di esorcismo collettivo: eravamo speranzosi senza un reale motivo di speranza, reclusi e impossibilitati al contatto fisico con l'altro, considerato un potenziale untore».

Tra le novità entrate nel nuovo scenario sociale e familiare, e forse destinate a rimanerci, ci sono anche il lavoro da remoto e la didattica a distanza, modalità che hanno stravolto abitudini e certezze consolidate. «Se lo smart working restituisce del tempo buono per non ruotare sempre attorno al lavoro e dedicare più spazio a se stessi e alla famiglia, va bene. Va organizzato in modo temperato: se evitalunghe trasferte e movimenti nel traffico cittadino è un guadagno secco. La Dad invece è un ombrello che va aperto solo quando piove: dai 3 ai 18 anni è una soluzione di ripiego ma l'interazione del rapporto educativo, la socializzazione, è una modalità non surrogabile. Meglio in classe che da soli».

RIPRODUZIONE RISERVATA SCENARI Giampaolo Nicolais, psicologo e padre di tre figli rilegge le trasformazioni delle dinamiche familiari imposte da quest'anno di pandemia.