



La psicologa: «Aiutiamo i bambini a uscirne più forti»

GIOVANNA SCIACCHITANO

Il terremoto in Centro Italia e lo sciamone sismico provocano traumi più difficili da elaborare nei bambini, che hanno meno strumenti per esprimersi. Abbiamo parlato di questo tema delicato con Sabina Albonetti, docente di psicologia clinica all'Università dell'Insubria, psicologa psicoterapeuta e perito del Tribunale di Milano.

Che impatto ha un terremoto nella mente di un bambino?

Il senso di terrore e impotenza sperimentati dal bambino possono più facilmente che nell'adulto esprimersi attraverso somatizzazioni. Nei gravi traumi si osservano spesso modificazioni del comportamento, con irritabilità ed esplosioni di rabbia oppure estraneazione, isolamento e ottundimento emotivo, determinati dalla rottura del

senso di continuità del sé.

La perdita di un congiunto può essere aggravata da un evento come il terremoto?

Il bambino può provare sensi di colpa profondi quando perde un genitore o un fratello durante il sisma, come si accusasse di essere sopravvissuto. In alcuni casi il senso di estraneità si aggrava e il bambino vive un senso costante di minaccia, sviluppando un'ipervigilanza reattiva, maggiore con il sovrapporsi di eventi traumatici multipli.

Quale può essere l'intervento degli psicologi?

In una prima fase occorre ripristinare l'equilibrio emotivo del bambino. Non forzarlo a comunicare in merito al trauma subito, ma rendersi disponibili all'ascolto. Dopo il primo accoglimento empatico è possibile avviare un lavoro

di elaborazione mentale ed emotiva dei pensieri intrusivi legati al trauma. L'aiuto psicologico deve andare nella direzione di rendere pensabile anche l'esperienza dolorosa di un trauma.

Cosa devono fare i genitori?

Hanno il ruolo di filtrare l'esperienza del dolore, restituendo una sensazione di controllo al bambino. Nei disastri ambientali anche i genitori sono traumatizzati, per cui deve esistere una sorta di "contenitore" che consente di filtrare anche il loro dolore e la loro angoscia. Il setting di gruppo multifamiliare consente di pensare insieme ciò che è troppo pesante emotivamente pensare da soli, evitando che i genitori sviluppino tecniche protettive del bambino disfunzionali, come quelle legate alla negazione di aspetti importanti del trauma. Un esempio recente al cinema: il film di Marco Bellocchio

"Fai bei sogni".
E gli insegnanti?

Devono essere preparati attraverso interventi integrati psicoeducativi ed esperienziali di gruppo alla comprensione delle tipiche reazioni post-traumatiche nei minori. Possono essere utili strumenti per attivare la parte esperienziale: in particolare i film, come evidenziato dalla scoperta dei neuroni specchio, consentono una sorta di "simulazione incarnata" dell'esperienza del trauma. È utile prevedere analoghe sessioni di lavoro parallele con i genitori e con i minori in ambito scolastico.

Chi vive in una situazione di precarietà, in un container o in una tenda come può essere aiutato psicologicamente?

Nell'immediatezza del primo soccorso è necessario ripristinare un senso di

sicurezza attraverso la stimolazione di una visione prospettica dell'esistenza, aiutando la consapevolezza delle risorse personali e territoriali a disposizione. I più piccoli possono essere aiutati da narrazioni e letture che li aiutano a immaginare come chi è passato attraverso una sventura può uscirne fortificato.

Questo tipo di trauma che ferite può lasciare?

Se si riesce a ripristinare una situazione di sicurezza e c'è un piano di recupero si torna alla normalità. Nel caso, invece, di esposizione continua al rischio di ripresentazione dell'evento traumatico o di perdite cumulative la situazione è più complessa e richiede un supporto mirato sia di carattere preventivo che psicoterapeutico in alcuni casi.



Sabina Albonetti (Università dell'Insubria)

L'intervista

Albonetti: azione congiunta di genitori, scuola ed esperti per tornare alla normalità