



## Rosella De Leonibus

---

**I**l massacro a Dacca, le quotidiane uccisioni di civili e bambini in Siria, la violenza feroce di Boko Haram in Nigeria, la strage di Nizza e prima quelle di Parigi, di Bruxelles, di San Bernardino, di Orlando, dell'aeroporto di Istanbul, e le stragi quotidiane di migranti nelle onde del Mediterraneo, e le donne trucidate in tutti i modi da uomini che esse avevano un giorno anche amato...

«In ogni luogo si può essere sterminati», diceva Peppe Sini, responsabile del Centro di ricerca per la pace e i diritti umani, nel discorso tenuto a Viterbo il 15 luglio 2016. L'umanità, che non ha trovato una via comune nella pace e nel rispetto dei diritti umani, ha trovato il suo punto di unione nel dolore e nella paura, e la violenza può colpire chiunque, ovunque e in ogni momento, con ogni tipo di arma, dalle più sofisticate attrezzature belliche fino ai sistemi più arcaici, come i coltelli e i pugni.

Pensavamo che le guerre mondiali fossero rimaste attaccate alle pagine dei libri di scuola, o alle immagini dei film, le avevamo esportate da casa nostra fino a terre lontane, insieme alla fame, alle ingiustizie e alle disuguaglianze. Ci sono tornate indietro, come un boomerang, la delocalizzazione della violenza ci si è rovesciata addosso in una inimmaginabile nemesi storica e così le stragi non sono più altrove, in terre lontane dai nomi impronunciabili, inquadrare da lontano, visibili sullo schermo attraverso i bagliori delle bombe e le macerie delle città. Sono arrivate

sotto casa, nelle vie e nelle piazze che frequentiamo ogni giorno, sono nei ristoranti, negli aeroporti, nei grandi magazzini, nelle feste popolari. E magari versiamo più lacrime se sono nei nostri luoghi di vita, ci sentiamo più minacciati, rispetto a quando vengono perpetrate nei territori di guerra. Quando l'orrore è così plurale e diffuso, non possiamo più tollerarlo e forse preferiremmo dimenticarlo, ma quello sotto casa proprio non si lascia negare, non ci permette di prenderne le distanze, intercetta la nostra vita di ogni giorno e la spezza con una domanda difficilissima. Quella dei bambini. Quella che vediamo nei loro occhi, quella che si legge nelle loro facce, nelle loro vocette che si fanno sommesse, nei loro giochi e nei disegni che cercano di includere queste tragedie in una pur minima cornice di senso.

### l'angoscia dei piccoli

Mamma, ma il papà, là dove è al lavoro, può essere ucciso? Ci sono le bombe nell'aeroporto da dove prende l'aereo per tornare a casa? Mamma, quando eri alla stazione hai visto se c'erano i terroristi? Io sono capace di salvarmi se c'è un attentato, bisogna buttarsi subito a terra e fingersi morti, poi ti salvano dopo, quando le bombe sono scoppiate. Io non voglio dormire di là, ci sono i rumori, ho paura! Possono mettere le bombe anche a casa nostra?

Maura Manca, presidente dell'Osservatorio Nazionale Adolescenza (<http://>

I VOLTI DEL DISAGIO

# stragi come raccontarle ai bambini?

www.adolescenza.it/sos-genitori/, 15 luglio 2016), avverte che i bambini e ancor più gli adolescenti sono direttamente esposti alla violenza e all'orrore, e senza una adeguata elaborazione questo può provocare un impatto doloroso troppo forte, che a sua volta può comportare reazioni di stress e conseguenze post traumatiche.

Gli adolescenti sono a rischio ancora di più, perché hanno accesso alle notizie e alle immagini delle stragi anche attraverso i social network, e proprio per le caratteristiche della loro età sono più attenti ed attivati davanti alle emozioni forti che queste cronache suscitano, mentre non hanno strumenti per contestualizzare cosa accade e per gestire il flusso emotivo a cui sono esposti.

I più piccoli, anche se le stragi sono avvenute in un altro continente, reagiscono con uno stato di allarme, come se il pericolo fosse vicino nello spazio e nel tempo, perché non sono in grado, da soli, di valutare la reale portata del rischio.

Ancor di più ci saranno reazioni di allarme se un/a bambino/a vive già insicurezze e fragilità di ogni tipo, oppure se ha subito di recente un altro evento traumatico, una perdita affettiva, un problema di salute, una difficoltà importante, mentre al rovescio nei preadolescenti si può osservare una specie di anestesia rispetto al fatto violento avvenuto, come se la coscienza lo rifiutasse. Anche questa è una reazione da tenere presente, perché è indice di uno stress emotivo insopportabile, da cui la psiche si difende come può, at-

traverso la reazione inversa.

## la resistenza degli adulti

Dalla parte degli adulti, far finta di niente è la strategia peggiore. All'indomani delle stragi di Parigi, un giornalino francese per bambini ha pubblicato due pagine di edizione speciale per spiegare con parole semplici ai bambini cosa fosse successo ([www.astrapi.com](http://www.astrapi.com)). «Uccidendo a casaccio le persone per la strada o in un locale pubblico, i terroristi vogliono far paura a tutti. Ognuno dice a se stesso 'avrei potuto essere io la vittima', ed è quello che loro vanno cercando. Il Presidente della Repubblica e tutte le persone che lavorano per la Francia hanno subito reagito perché la popolazione fosse al sicuro». E ancora: «Che fare? Quando ci si trova davanti ad un evento così grave, non si sa come reagire. La prima cosa che si sente è la paura. Per non nasconderla nel profondo di se stessi bisogna parlarne. Anche gli adulti sono sotto shock, ma hanno capito che non bisogna cedere alla paura».

Comprendere il vissuto di un bambino non è sempre semplice per un genitore. Nessuna madre, nessun padre, vorrebbe vedere l'angoscia sul viso della sua creatura. Nel tentativo di proteggerla, spesso immagina che sia meglio non parlare di quello che sgomenta il bambino, e magari, in perfetta buona fede, lo spinge a farsi forte, a superare la paura, oppure ricorre subito all'esperto, allontanandosi emotivamente dalla sofferenza del piccolo. Invece

## I VOLTI DEL DISAGIO

è importantissimo trovare uno spazio e un tempo per accogliere l'angoscia del figlio o della figlia, per permettergli di parlare o disegnare ciò che lo/la spaventa, ascoltando con attenzione senza interrompere e permettendogli di esprimere il suo punto di vista. È importante cercare di comprendere bene il messaggio del bambino prima di rispondere, aggiungendo con calma e semplicità le informazioni esatte e le spiegazioni di cui c'è bisogno per poter capire cosa è accaduto. Si tratta anche di esprimere il proprio punto di vista sui fatti, ma senza imporlo, e soprattutto se il figlio/a è ormai grandicello gli si deve permettere di avere anche un'opinione diversa. Infine bisogna spesso ricordare ai piccoli che si è lì per garantire loro sicurezza, benessere e sostegno. Queste raccomandazioni vengono dalla American Psychological Association (<http://www.apa.org/helpcenter/aftermath.aspx>), che rammenta ai genitori quanto sia importante in questi casi aver cura di se stessi prima di tutto, per poter prendersi carico della paura dei piccoli e per poter fornire loro un modello di come si fronteggiano gli eventi traumatici. Anche ripristinare una routine di normalità con attività da condividere con tutta la famiglia è una buona cosa, così come dedicare solo alcuni momenti all'ascolto delle notizie dai media, lasciando spazi più grandi per altri modi di stare insieme a casa.

Parlare con lei o con lui è fondamentale, lasciare che esprima le sue preoccupazioni liberamente è il primo passo per poter fronteggiare la paura, per poter tornare a sentirsi protetti.

Un buon momento per parlare insieme è un tragitto in macchina, oppure prima di cena, o al momento di andare a dormire. Per dare il segnale che si è interessati a come i bimbi stanno facendo fronte a quello che hanno saputo, a volte basta un silenzio accogliente, a volte è necessario invece avviare il discorso.

Se per caso si ascoltano insieme notizie scioccanti, raccomanda Silvia Vegetti Finzi su «D» (<http://goo.gl/7VZ5Om>), bisogna prenderli sulle ginocchia se sono molto piccoli, o far sentire loro la presenza fisica dell'adulto e rassicurarli con le parole sulla nostra protezione, se sono più grandicelli. «Non temere, ci siamo qua noi per te!».

Se sono già in età scolare, non incupirli ancora di più parlando di guerra, ma spiegare loro che poche persone spinte dall'odio stanno agendo contro gli altri, ma che chi semina il terrore verrà fermato e

sconfitto.

Ormai le scuole sono tutte più o meno multietniche, e allora sarà importante ricordare che quei bambini di famiglia islamica sono comunque loro amici, e coinvolgere gli insegnanti in qualche azione di consolidamento del legame tra i bambini della classe.

Se sono adolescenti, occorrerà riprendere in mano la storia e la geografia, e ragionare sul disagio di alcuni immigrati, soprattutto di seconda e terza generazione, e ribadire che l'unico modo per andare oltre il terrore è creare conoscenza, scambi e legami con le persone, mentre la polizia sta facendo il suo lavoro per proteggere la popolazione.

### la difesa migliore

In casi più seri i bambini possono mostrare segnali che non vanno sottovalutati, come continuare senza sosta a fare domande su cosa è accaduto, manifestare pensieri intrusivi, cioè avere in mente costantemente le immagini della violenza che è avvenuta, oppure riproporre moltissime volte nei giochi o nei disegni ciò di cui hanno paura. Possono essere molto agitati, avere serie difficoltà ad addormentarsi, fare incubi, manifestare molta preoccupazione nell'uscire di casa, aver paura di viaggiare o di stare in luoghi pubblici, voler stare sempre vicino al genitore anche se prima avevano già una buona autonomia. Possono anche essere deconcentrati e reattivi in modo insolito. Tutta questa gamma di reazioni è normale in caso di traumi e di forti stress emotivi, e l'aiuto più importante per loro è che i genitori accolgano questi malesseri e li aiutino a esprimerli. Solo se questi segnali durano più di qualche mese sarà necessario rivolgersi a esperti psicologi. Ma ricordiamoci sempre che i bambini e i ragazzi assorbono le emozioni dei loro genitori, e che, come madri e padri, aver cura di se stessi, dando spazio tra adulti alla espressione delle proprie emozioni, rimettere in circolo fiducia e azioni positive nella vita pubblica, è il miglior cerchio di sostegno per i piccoli e per i grandi.

«La meilleure façon de répondre à la violence et à la folie de ces hommes, c'est de continuer à vivre normalement et à défendre ses idées en respectant les autres».

Astrapi explique les attentats de Paris aux enfant.

della stessa Autrice

**PSICOLOGIA  
DEL  
QUOTIDIANO**  
pp. 168 - € 20,00

**COSE  
DA GRANDI**  
nodi e snodi  
dall'adolescenza  
all'età adulta  
pp. 176 - € 20,00

**PIANETA  
COPPIA**  
così vicini  
così lontani  
pp. 264 - € 18,50

(vedi Indici  
in RoccaLibri  
[www.rocca.cittadella.org](http://www.rocca.cittadella.org))

per i lettori di Rocca  
€ 15,00 ciascuno  
spedizione compresa

richiedere a  
Rocca - Cittadella  
06081 Assisi  
e-mail  
[rocca.abb@cittadella.org](mailto:rocca.abb@cittadella.org)