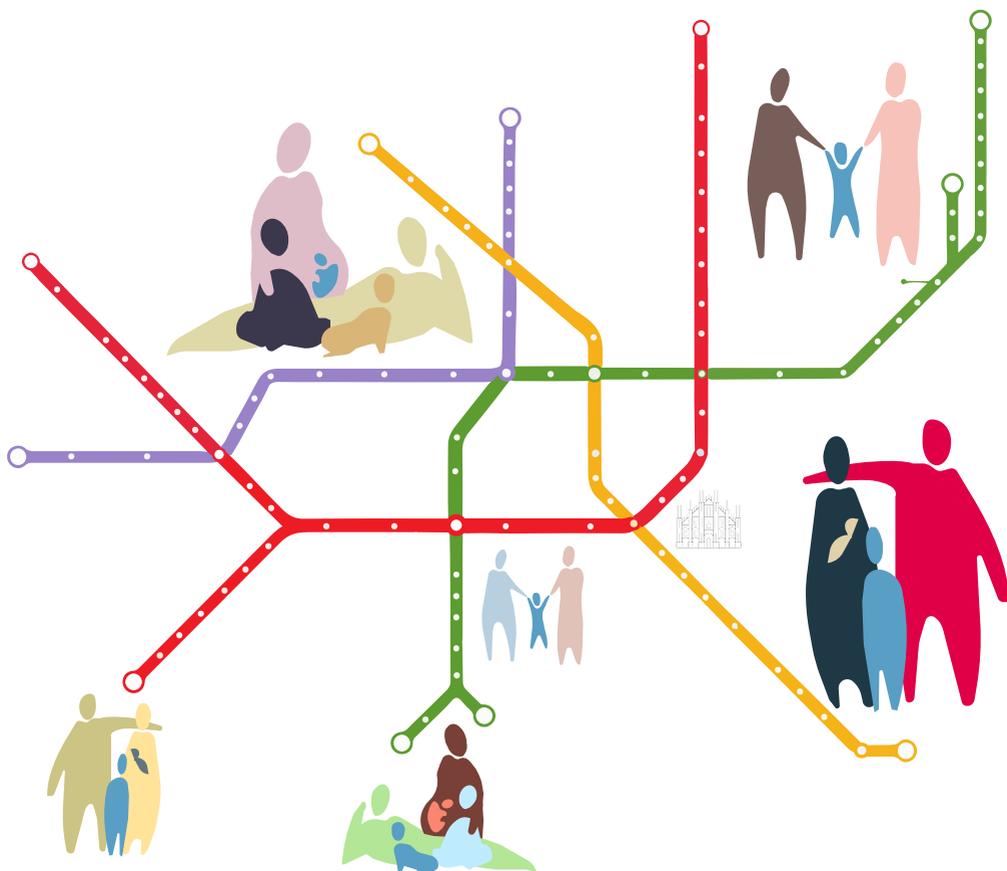


Autori Vari

Testimoni di una pandemia

Cosa succede ai tempi del Coronavirus?



Con il contributo
del Municipio 1



TESTIMONI DI UNA PANDEMIA

Cosa succede ai tempi del Coronavirus?

© Associazione Portami per Mano, 2020

Riproduzione vietata



Con il contributo
del Municipio 1



© Associazione Portami per Mano,
Milano, 2020

Riproduzione vietata

Impaginazione e grafica di copertina
a cura di Matteo Polimeni

A Giulio

Tu che sei stato e sei il cuore di Porta Romana
Vero testimone di speranza e solidarietà
per tutti noi in questa pandemia

INDICE

Introduzione	
Noi, Milano e il lockdown	11
Perché è importante parlare di autismo anche durante il lockdown?	
Rispondono le Associazioni	15
Covid, lockdown e autismo: come siamo sopravvissuti	
di Viviana Polimeni	18
Capitolo 1	
Genitori, figli e laboratori: i racconti delle famiglie	33
di Claudia Giangregorio	
Capitolo 2	
Autismo e Covid: la quarantena delle famiglie con fragilità	47
di Francesca Casonato	
Capitolo 3	
Studenti e DAD: cosa è successo ai tempi del Coronavirus?	73
di Claudia Giangregorio	

Capitolo 4	
Insegnanti e nuove sfide: l'esperienza della DAD di Mariacristina Arrigoni	95
Capitolo 5	
I commercianti di Milano e la sfida del lockdown di Mariacristina Arrigoni	109
Capitolo 6	
Il racconto degli operatori sanitari di Claudia Giangregorio	123
Conclusioni	157

INTRODUZIONE

NOI, MILANO E IL LOCKDOWN

È la sera del 9 marzo e il Premier Giuseppe Conte, annuncia agli Italiani che “purtroppo tempo non ce n’è”, troppi malati, troppi morti, servizi sanitari in emergenza, così dal 10 marzo un decreto sancisce il lockdown. L’Italia, primo Paese in Europa, si ferma, e chiude tutto tranne i servizi essenziali.

Si respira un’aria irreale, scuole chiuse, serrande abbassate, file ai supermercati, accaparramenti di provviste, strade vuote e silenzio. Un silenzio angosciante interrotto da sirene spiegate di ambulanze che sfrecciano incessanti per la città.

L’emergenza coronavirus ha profondamente modificato ogni aspetto della nostra vita, le abitudini, il lavoro, gli atteggiamenti, i pensieri, i comportamenti.

E in questo periodo le famiglie sono di fronte a un cambiamento epocale, angosciante sotto tanti aspetti, con una grande preoccupazione per il presente e per il futuro, ma che anche contiene in sé il germe di un potenziale rinnovamento.

Cambiare le abitudini, gli stili di vita, le modalità di stare in relazione, di fruire dei servizi, di abitare da cittadino nuovo il mondo.

Noi dell’**Associazione Portami per Mano**, ci siamo chiesti come le famiglie con figli con lo spettro dell’autismo stessero vivendo questo frangente così destabilizzante. Un interrogativo ancora più urgente per le altre famiglie con cui abbiamo contatti tramite la scuola Istituto Madre Cabrini e le altre scuole del Municipio 1 di Milano.

Da sempre animati dal desiderio di creare degli spazi di condivisione e di confronto per tutti all’interno della nostra società e, nello specifico, nel quartiere dove operiamo come Associazione, per trattare problematiche ed esperienze che accomunano le famiglie nel campo educativo e

formativo, abbiamo deciso di mettere in cantiere questo progetto, integrando pensieri, esperienze e punti di vista diversi.

Così nasce l'idea di ridare spazio alle storie individuali, alla parola e ai vissuti emotivi ai tempi del Covid-19.

Abbiamo allora creato un laboratorio di osservazione e confronto rivolto ai genitori di bambini e preadolescenti, per aiutarli a leggere la situazione in modo critico, a trovare strategie efficaci e condivise per affrontare positivamente i problemi e soprattutto, a trovare una compagnia, seppure in un luogo virtuale, dove condividere i vissuti emotivi legati a questa esperienza.

La letteratura lo dice da anni: trovare luoghi di condivisione di vissuti ad alta intensità emotiva permette di riconoscerli e di elaborarli, affinché diventino una risorsa per sé e per la comunità. Per questo abbiamo desiderato trasformare la paura, che poteva paralizzarci tutti, in una sfida.

Ogni crisi può essere una possibilità di crescita se ci si aiuta a cogliere le opportunità che nasconde. Di fronte a questa emergenza la sfida che avevamo e abbiamo di fronte è chiara:

-O trasformiamo questo periodo in un'occasione per far nascere qualcosa di costruttivo per tutti, oppure ci abbandoniamo a una lenta sofferenza che ci può portare alla sfiducia e alla passività nell'attesa che la realtà cambi".

Partendo da questa consapevolezza, il nostro iniziale progetto si è poi ampliato e ha incluso altri soggetti della società che sono stati chiamati a vivere in prima linea l'emergenza Covid-19, quali medici, psicologi, operatori sanitari, membri della vita politica amministrativa, presidenti e collaboratori di altre associazioni che, come la nostra, si occupano dell'inclusione di ragazzi diversamente abili. La voce narrante del libro che unisce insieme tutte le storie raccolte, è quella dell'Associazione Portami Per Mano, suddivisa nei capitoli scritti dalle singole persone che ne fanno parte a vario titolo: la Presidente Viviana Polimeni, la Vicepresidente Mariacristina Arrigoni, la psicologa dottoressa Claudia Giangregorio e la freelancer Francesca Casonato. Ognuna di loro ha singolarmente condotto le interviste e riportato, in base alla propria

esperienza, il vissuto delle persone con cui ha parlato.

Il libro è stato poi suddiviso in otto capitoli, in ognuno dei quali sono sintetizzate le esperienze di coloro che hanno partecipato al progetto, secondo il loro specifico ruolo nella società. All'interno di ogni capitolo abbiamo cercato però di riportare un'esperienza che fosse legata al mondo dell'autismo, per rimanere fedeli al nostro principio di valorizzazione delle fragilità. Un concetto che anche e soprattutto ai tempi del Coronavirus, è più importante che mai.

PERCHÉ È IMPORTANTE PARLARE DI AUTISMO ANCHE DURANTE IL LOCKDOWN?

Rispondono le Associazioni

È importante perché nessuno venga lasciato indietro. Perché noi camminiamo su un filo sottilissimo, teso fra un'inclusione molto difficile e l'esclusione. In questo momento tantissimo sforzo è stato richiesto alle famiglie. E chi è già attrezzato come disponibilità di tempo, lavoro più accessibile, si è barcamenato. A soffrire invece è chi non ha queste condizioni familiari di supporto. Quindi questo fenomeno di esclusione già c'è. Questa situazione ha sottolineato la necessità delle famiglie non solo di supporto, ma anche di mantenimento del lavoro dei ragazzi autistici.

-Laura Fabbri, Presidente di Specialisterne

Questi ragazzi sono come una lente d'ingrandimento, rispetto alla vita e ai rapporti in generale. Il rapporto con loro ti obbliga a mettere la testa su fattori della vita che generalmente sei portato a non guardare. Ad esempio l'utilità della giornata, lo scandire il tempo, le attività... Se questi ragazzi non le hanno vanno in crisi. Se i ragazzi normali non le hanno si mettono ai videogiochi, ecc... Vuol dire che in qualche modo i ragazzi con autismo, con queste difficoltà ti costringono a farti delle domande. A guardare la vita con un'attenzione che molto spesso trascuri. Danno valore al tuo sguardo sulla vita.

Questi ragazzi, nella loro difficoltà, aiutano tutti a rendersi conto delle opportunità che ci sono nella vita, in tante cose che noi diamo per scontate.

-Luca Scarfone, Presidente di Gigli del Campo

L'autismo è un problema di cui spesso non ci si occupa. Per questo la sensibilizzazione dell'opinione pubblica, prima ancora che della classe politica, deve essere d'aiuto e di supporto. La quarantena non mi ha

sconvolto, perché abbiamo dovuto fare affidamento su noi stessi come facciamo sempre. Ma sicuramente ha aggravato una situazione già tanto complicata. Tra smart working con dei ragazzi in casa, per chi ha in più un ragazzo disabile che non può andare a scuola, è stata dura.

-Giambattista Lomartire, sostenitore di Portami Per Mano

Secondo me è importante parlare di autismo tutti i giorni, non solo ai tempi del Covid. Ai tempi del Covid diventa solo più importante parlarne perché in una situazione di criticità come questa pandemia, le persone che di solito vengono considerate come ultime, diventano invisibili, fanno un gradino indietro. Così è stato a inizio pandemia. La chiusura delle terapie, i ragazzi chiusi in casa, alcuni costretti a mettere le mascherine... Per me bisogna parlare sempre di autismo, ma in termini positivi, di diritti, di capacità, di possibilità. I problemi dei nostri ragazzi li conosciamo tutti, sono complessi e cambiano la vita di noi genitori. Per me invece bisogna parlare delle cose che funzionano, perché così si possono replicare. L'essere umano impara per imitazione. Se raccontiamo sempre le cose brutte, allora replichiamo solo cose brutte. Invece bisogna parlare delle cose che funzionano. Anche piccoli aneddoti. Mio figlio è a basso funzionamento. Eppure mi ha fatto emozionare quando, la prima volta che ha visto la grandine, mi ha detto: "Papà, il cielo ha perso i dentini!". Raccontiamo le cose belle, così avrà più forza il nostro verbo quando racconteremo anche le cose che non funzionano.

-Nico Acampora, fondatore di PizzAut

È importante parlare di autismo durante il lockdown affinché non vada dimenticato lo sforzo eroico di tutti i genitori e allo stesso tempo la grande forza di volontà dei bambini e ragazzi autistici, che si sono fatti guidare nelle nuove routine, ripensate per loro durante la pandemia.

-Viviana Polimeni, Presidente di Portami Per Mano

Ora più che mai è importante parlare di autismo, di disabilità in generale. Dobbiamo continuare a parlare di persone fragili, che fanno più fatica a comprendere la situazione che stiamo vivendo e si ritrovano ad affrontare la vita con tempi e modalità diversi. Di norma, non hanno grandi rapporti sociali e questo isolamento forzato amplifica questo

Perché è importante parlare di autismo anche durante il lockdown?

aspetto. Non si può negare che la grave crisi sanitaria che stiamo vivendo rappresenti un ostacolo davvero notevole soprattutto per chi ha delle difficoltà: persone anziane, disabili, sole. E questo deve sollecitare la comunità a diventare sempre più prossima a queste realtà. Credo si debba ritrovare stimoli ed ottimismo, provando ad “inventarsi” nuovi modi di stare insieme, di dare supporto, di non lasciare solo nessuno, perché è proprio vero che *“nessuno si salva da solo”*, come dice Papa Francesco.

-Cristina Iannantuoni, Presidente dell'Associazione la Tenda e fondatrice de Gli Sgusciati

COVID, LOCKDOWN E AUTISMO: COME SIAMO SOPRAVVISSUTI

Riflessione di Viviana Polimeni

Non è stato semplice per nessuno rimanere in casa durante il lockdown. Meno che meno per i bambini e ragazzi con il disturbo dello spettro autistico e per noi genitori. Quanto ai primi, chiamati a convivere con difficoltà nella comprensione e nella comunicazione, si potrebbe pensare che vivere in isolamento sia stato più facile che per tutti gli altri. Ma c'è un aspetto che spesso viene sottovalutato: l'importanza della routine per i nostri bambini e ragazzi. Una quotidianità venuta improvvisamente meno, che ha sconvolto le loro vite e quelle di noi genitori. Noi mamme e papà ci siamo ritrovati come "bloccati": da una parte la paura del contagio, dall'altra la necessità di dover organizzare le giornate dei nostri figli. Il primo problema è stato quello di comunicare loro l'improvvisa interruzione di tutte le attività: la scuola, le terapie, lo svago nel tempo libero. La quarantena ha inevitabilmente interrotto tutto ciò, esponendoli ad un elevato senso di instabilità e confusione che spesso sfocia in maggiore irritabilità ed intolleranza alle frustrazioni.

I genitori si sono trovati di fronte a richieste sempre più insistenti, scoppi d'ira e crisi di pianto frequenti. Una volta chiuse le scuole, gli ambulatori, i centri diurni e riabilitativi, le persone con autismo sono state abbandonate a loro stesse. La mancanza della scuola, la lontananza dagli amici e l'impossibilità di giocare all'aria aperta sono stati senza dubbio aspetti difficili da affrontare, per i più piccoli come per i più grandi. E anche per noi genitori all'inizio è stato abbastanza difficile spiegare ai bambini del coronavirus. Non tutti hanno capito. Alcuni, dopo la chiusura della scuola hanno avuto crisi di depressione, altri sono regrediti nel loro modo di interagire con gli altri. E noi, che tanto abbiamo lavorato e tanto abbiamo fatto per l'inclusione dei nostri bambini, ci siamo ritrovati costretti a tenerli chiusi in casa, a dirgli di stare lontani dagli altri, a impedirgli di cercare il contatto con i loro coetanei. Forse non

tutti lo sanno, ma anche i bambini autistici hanno bisogno di uscire, di correre, di guardare e toccare gli altri. Sono abitudinari e devono seguire sequenze di azioni ben precise, devono poter fare sempre le stesse cose, vedere le stesse persone. Altrimenti cominciano i problemi e vanno incontro a vere e proprie crisi comportamentali. Poi sono arrivate le videolezioni, un sistema che, un po' come un nuovo amico, mia figlia ha accettato di buon grado. Forse aiutata anche dalle molte ore che era già abituata a trascorrere al PC.

Nella realtà, però, sono stati davvero pochi i ragazzi che hanno potuto seguire la didattica a distanza, e questo dipende molto anche dal fatto che il rapporto che c'è con i genitori è ben diverso da quello che c'è con l'educatore. Molti ragazzi si innervosivano e si indisponivano quando venivano messi davanti al computer, altri non capivano come funzionava lo strumento. E poi c'erano i ragazzi incuriositi dal nuovo sistema, come mia figlia, che però poi si riduceva a giocare col pc più che a lavorarci. Nel caso dei nostri ragazzi, insomma, è stato irrisorio credere di riuscire a fargli seguire la terapia o la didattica in via telematica.

Io, come mamma, sono stata fortunata: non lavorando ho avuto la possibilità di occuparmi dei miei figli e, anche se con qualche difficoltà, sono riuscita a superare gli ostacoli della DAD e della routine. Non per tutti è stato lo stesso. Alcuni hanno dovuto abbandonare del tutto le proprie attività lavorative e quindi perdere, di conseguenza, anche le fonti di sostentamento. Psicologicamente è stato molto pesante per le famiglie e il futuro sembra ancor meno roseo. In questo periodo, caratterizzato da incertezza, cambiamenti e notizie a volte contrastanti, tutti ci siamo sentiti più fragili e più impotenti.

In questa situazione difficile per tutti, spesso ai genitori è stato richiesto di mettere tra parentesi il proprio vissuto emotivo per sostenere la serenità e il benessere della propria famiglia. In particolare per le famiglie con persone disabili, fragili, la complessità e la fatica è sicuramente aumentata. In questi mesi nei quali i servizi riabilitativi e di cura per i disabili erano chiusi e non era sempre possibile sostituirli con alternative da remoto, i genitori si sono dovuti improvvisare educatori, terapeuti, logopedisti. Il carico di lavoro e quello emotivo per le nostre famiglie

è stato davvero enorme. L'Associazione Portami per Mano, in questo drammatico momento, non ha potuto far altro che tenere unite le famiglie attraverso il filo del telefono. Ci siamo sentiti confrontati, ci siamo scambiati idee e, nell'ascolto, abbiamo condiviso paure e difficoltà. Così, ho pensato di aiutare le famiglie, i genitori, i bambini, i ragazzi. E, da questa esperienza, sono emerse tantissime storie di solidarietà e sostegno fra le mamme dell'Associazione Portami per Mano. Dalle volontarie che hanno raccontato online favole per i bambini, all'istruttrice di judo che ha inviato dei video per aiutare i ragazzi a fare ginnastica da casa. Tutte proposte che i nostri figli hanno accolto con entusiasmo, alcuni facendosi anche filmare dai genitori mentre si esercitavano. Ma una delle cose più belle è stata la rete di mamme che si sono mosse e organizzate, scambiandosi ricette per dolci, pane, pizza, per poi cucinare con i nostri bambini. È così che il sabato del lockdown si è trasformato nel giorno in cui si votava la pizza più bella e buona. Ci siamo attrezzati e scambiati materiale per rendere più semplice la comprensione ai ragazzi: abbiamo creato delle agende visive, noi dell'Associazione abbiamo poi aiutato le mamme scaricando le immagini degli schemi giornalieri e inviandole sul gruppo WhatsApp. Ogni fine settimana organizzavamo aperitivi online, nei quali i bambini potevano vedere e parlare anche a distanza con i loro amici speciali.

Ma tutto questo ancora non bastava a superare la pressione psicologica a cui noi genitori e i nostri ragazzi venivamo sottoposti ogni giorno. Per superare questo isolamento, che era diventato più mentale che fisico, abbiamo creato dei laboratori virtuali dal titolo "Cosa succede ai tempi del Coronavirus?". La parola chiave del progetto era: "inclusione".

Chiunque era il benvenuto: famiglie con bambini con disabilità, persone che rientrano nello spettro dell'autismo, genitori e ragazzi. Con i nostri laboratori abbiamo voluto dare spazio a mamme e papà, ma anche ai ragazzi che hanno partecipato da ogni background e che hanno condiviso le loro storie e le loro esperienze, che si sono confrontati tra di loro per parlare di come hanno vissuto questa quarantena.

È grazie a questi laboratori che le mamme hanno potuto condividere le proprie storie e chiedere consigli dopo che le scuole avevano chiuso e

che le terapie erano state sospese. Abbiamo scoperto di essere una rete di mamme e papà che non si arrendono, si ingegnano, cambiano e lottano per i propri figli. Questa lotta ci ha unito più che mai e ognuno a suo modo ne è uscito cambiato. Sia come persone, che come associazioni che trattano tutti i giorni di autismo e disabilità. Oltre a Portami Per Mano, anche altre organizzazioni infatti si sono mosse e hanno cercato di mantenere vivo il contatto con i ragazzi, nonostante la distanza, nonostante l'isolamento, nonostante le difficoltà.

E di difficoltà ce ne sono state parecchie, come ricorda Luca Scarfone, Presidente dell'Associazione Gigli del Campo che si occupa di organizzare attività ricreative per bambini e ragazzi autistici nel loro tempo libero.

“Abbiamo chiuso tutte le attività dal 22 febbraio. Si cercava di capire cosa stesse succedendo. Dopo il primo impatto abbiamo cercato di ricreare quel contatto tra di noi che abbiamo scoperto essere fondamentale, per stare in una situazione del genere”,

ha ricordato parlando del periodo subito dopo il lockdown di marzo 2020. In molti, invece, hanno visto arenarsi progetti di beneficenza a cui lavoravano da mesi. È il caso di Giambattista Lomartire, membro attivo di Portami Per Mano che, insieme all'ospedale Fatebenefratelli, stava lavorando a un piano per dare alla città di Milano un centro riabilitativo dedicato a trattare l'autismo adolescenziale fino alla maggiore età. Sarebbe dovuta essere la prima struttura che offriva un servizio del genere sul territorio, ma l'emergenza Covid ha fermato tutto.

“Avevamo preparato il progetto e dovevamo presentarlo proprio il giorno in cui è stata disposta la prima zona rossa a Codogno. Poi i giorni del Coronavirus hanno preso il sopravvento. Avevamo anche parlato con l'Assessorato alla Salute... Ma resto fiducioso. Spero che la Regione Lombardia, superata l'emergenza Covid, voglia mettere mano a questa situazione perché è fondamentale per le famiglie come noi”.

Cristina Iannantuoni, fondatrice de Gli Sgusciati, un progetto de La Tenda odv (di cui Cristina è anche presidente) si occupa della formazione di bambini e ragazzi con autismo e racconta di come, anche durante i tavoli di lavoro a cui partecipa spesso per parlare della disabilità, emerge forte dai genitori la fatica vissuta in questo periodo.

“Mi ha particolarmente colpito l’esperienza di un papà che non se l’è più sentita di mandare la figlia, ormai giovane adulta, al centro diurno di riferimento, per paura del contagio. La vita della sua famiglia - tra smartworking e accudimento della ragazza - è stravolta da un senso di impotenza e fragilità ancora più grande”.

Alcune Associazioni poi si sono ritrovate a gestire a distanza delle situazioni estreme, vissute dai genitori chiusi in casa con i propri figli. Come ci ha raccontato Nico Acampora, fondatore di PizzAut, il servizio di catering tutto gestito da ragazzi autistici:

“Mi sono arrivate testimonianze drammatiche, come quelle di una mamma con il braccio pieno di morsi. «È l’unico modo in cui riesco a tenere ferma mia figlia, consentirle di mordermi il braccio», mi ha detto disperata al telefono”.

Non uscire è stato un vero problema per le persone autistiche, finché il Comune di Milano non ha deciso che potevano uscire accompagnate. E anche dopo il via libera, i problemi per i nostri ragazzi sono rimasti. Perché più che la libertà di muoversi, desideravano andare avanti con la propria vita.

“Per i ragazzi di PizzAut è stato complesso, perché un lungo percorso di acquisizione di competenze è stato interrotto. C’era una routine per cui uscivamo tutte le settimane a fare serate di catering con PizzAut e sono state bloccate. Matteo, uno dei nostri pizzaioli, mi ha chiamato un giorno e mi ha detto: «Nico io ho fatto fatica a diventare un pizzaiolo, e adesso ho fallito. Perché il ristorante è chiuso, non stiamo più facendo serate». Mi si è stretto il cuore quando l’ho sentito parlare così. Ma è stata proprio quella frase di

Matteo che ci ha fatto reagire al lockdown inventandoci il truck food”.

Forse un po’ per disperazione, forse un po’ perché siamo genitori di ragazzi speciali, sono i momenti di difficoltà che ci permettono di tirare fuori il meglio di noi. A volte, ci permettono di trovare idee, sogni e motivazioni che non sapevamo neanche di avere. E proprio come noi di Portami Per Mano abbiamo creato nuove connessioni grazie ai laboratori, così anche altre associazioni si sono reinventate per andare incontro ai ragazzi.

Come nel caso di Nico Acampora, che non potendo aprire il suo ristorante insieme ai ragazzi di PizzAut ha deciso di reinventarsi.

“Il ristorante è chiuso ma non potevamo lasciare i ragazzi fermi. Non potevamo fargli perdere di nuovo questa identità. Loro non avevano una identità precisa finite le scuole superiori, non uscivano. Se non frequentano centri specialistici non escono. PizzAut gli ha dato modo di uscire e di essere protagonisti attraverso il lavoro. Non potevamo lasciare che questo piccolo virus facesse un così grande danno”.

Spinto dalla necessità di far lavorare i ragazzi, rispettando però le misure di sicurezza, Nico Acampora si è inventato il truck food, costruendolo da zero.

“Dopo il 5 maggio, quando si poteva uscire, abbiamo disegnato il truck food per terra con i gessi e abbiamo fatto le prove così, perché ancora non esisteva. Poi abbiamo trovato un’azienda che ci ha costruito i pezzi, e abbiamo iniziato a fare delle prove più realistiche. E adesso ci sono alcune aziende che ci chiamano per preparare il pranzo a mezzogiorno per i loro dipendenti, oppure eventi e serate di catering”.

La passione e la voglia di fare dei ragazzi, ancora più forte e motivata dopo il lungo periodo di isolamento, li ha spinti ad ottenere l’impensabile.

“Abbiamo servito la pizza al Presidente Conte, al Presidente della Camera Roberto Fico e diversi parlamentari. E il problema era che non c'erano tavoli a sedere. Quindi i ragazzi li hanno serviti in piedi. Non sapevano come portare la pizza, e questo li ha messi in difficoltà. Ci siamo dovuti inventare un sistema che li potesse mettere a loro agio, non è stato semplice ma ce la siamo cavata. Abbiamo offerto la pizza dpcm, come i famosi dpcm di Conte: scamorza, una bologna DOP, pistacchio di Bronte con una spruzzata di lime. Il Presidente del Consiglio ha mangiato una prima fetta, e poi ne ha mangiate altre quattro. Abbiamo chiesto a Conte cosa ne pensasse. «Il miglior dpcm che sia mai stato fatto a Palazzo Chigi!», ci ha risposto”.

Così come Nico Acampora con PizzAut, anche altre associazioni si sono impegnate per far adattare i ragazzi alla nuova routine, come quella di Cristina Iannantuoni.

“La prima settimana è stato il caos, poi ci siamo organizzati con la nostra equipe. Da metà marzo abbiamo strutturato dei contatti quotidiani con i ragazzi a distanza”,**ha ricordato Cristina.**

“Questa cosa è partita da una mia idea, volevo che mandassero dei brevi messaggini video a Tommy (mio figlio autistico di 23 anni, n.d.r.), per spiegare cosa era successo, per fargli capire che non erano spariti tutti. E vedevo che lui era contento di questa cosa. Da lì poi la proposta si è allargata a tutto il nostro gruppetto”.

La comunicazione, anche se virtuale, è quella che ha permesso a noi e ai nostri ragazzi di andare avanti. Lanciando anche delle sfide, come nel caso degli Sgusciati.

“Gli educatori mandavano un messaggio su Whatsapp e dicevano: «Ti chiedo di fare questa cosa», e proponevano che attività fare. Per esempio hanno suggerito ‘canta una canzone che ti piace’. Un nostro educatore che insegna

ginnastica aveva proposto degli esercizi, una volontaria che insegna yoga ci mandava video con qualche posizione da fare. Poi ogni ragazzo mandava un video sulla chat facendo vedere l'attività che aveva fatto”.

Un'altra valida soluzione è stata quella di ricostruire una routine, anche se significava farlo a distanza anche tra noi membri delle associazioni.

“Abbiamo cercato di mantenere un po' l'organizzazione di prima: per esempio il venerdì agli Sgusciati si cucinava qualcosa, adesso l'attività proposta al venerdì è di cucinare a casa. Se questi ragazzi stanno a casa tutto il tempo senza far niente, sarà poi molto più difficile farli riprendere”.

È stata la tecnologia a permetterci di creare nuovi spazi di condivisione, come spiega Luca Scarfone parlando della sua esperienza con I Gigli del Campo.

“Una volta ci siamo visti tutti insieme su Zoom. Lo abbiamo fatto solo per salutarci, per far vedere ai ragazzi le nostre facce. Una mamma ci ha detto: «È stato fondamentale vedersi. Mio figlio si domandava dove fossero andati tutti». Il fatto anche solo di averli visti da uno schermo del computer e di averli visti a casa, e capire che anche gli altri stavano vivendo la stessa situazione ha rasserenato il ragazzo. Abbiamo dovuto reinventarci con nuove modalità per continuare il nostro percorso”.

Nuove modalità che vedono sempre più un approccio tecnologico, come quello di Portami Per Mano: da associazione di mamme e papà che si trovavano a parlare di persona, che organizzavano convegni e riunioni, abituati ad abbracciarci e a sostenerci di persona, abbiamo dovuto scoprire il dialogo via Zoom, sperimentato anche durante i nostri laboratori.

“La tecnologia ha aperto delle belle possibilità e nuovi orizzonti di lavoro”, ci ha confermato Luca Scarfone.

“Saranno poi da vedere e ripensare anche le attività in presenza e come si potrà gestirle. È cambiata per noi anche la

relazione con le famiglie, che ora possono diventare sempre più parte del progetto educativo. Se prima portavano il ragazzo solo come un “pacco”, lasciandolo al centro ricreativo e poi tornando a riprenderselo, ora i genitori diventano parte attiva delle nostre lezioni. Questo sempre senza fare confusione sui ruoli, perché i genitori non sono educatori. Penso che questo momento qui si possa evolvere in un discorso di continuità del ragazzo e anche del supporto alla famiglia in certi ambiti”.

La famiglia quindi si è ritagliata un nuovo posto nella routine dei nostri ragazzi, da supporto morale a vero sostegno, sia per gli esercizi che per il dialogo esterno. Un’evoluzione che ci hanno confermato diversi genitori che abbiamo intervistato per il libro e che leggerete nel prossimo capitolo.

Questo cambio di rotta verso la tecnologia ha avuto anche un forte impatto sulle aziende, secondo Laura Fabbri di Specialisterne, una compagnia che si occupa di trovare lavoro ai ragazzi nello spettro.

“In tre mesi abbiamo fatto un salto culturale che ci avremmo messo 10 anni a fare in una condizione normale. Da questo punto di vista le aziende hanno dovuto abbandonare molte resistenze rispetto al modo di lavorare. Io voglio pensare che questo abbia risvolti positivi anche sulla “diversity”. Se possiamo lavorare in condizioni diverse per via dello smart working, forse è anche vero che possiamo lavorare al nostro interno con persone diverse, con diverse mentalità”.

Questo lockdown ha quindi offerto anche nuove opportunità di lavoro per i ragazzi di Specialisterne, che di solito ricoprono comunque ruoli digitali o amministrativi e che possono quindi essere svolti da casa in smart working. Una soluzione pratica, che però ha i suoi rischi. La casa, infatti, può trasformarsi facilmente in una comfort zone per chi rientra nello spettro, e l’isolamento può influire pesantemente sulla testa delle persone. Un impatto che può essere ancora più duro per chi già normal-

mente ha difficoltà a comprendere ed esprimere i propri pensieri.

“Molti di loro, per esempio, hanno avuto problemi di ansia. Quindi abbiamo cercato di stare molto vicini, anche per prevenire possibili problemi futuri”, ha raccontato Laura.

“Abbiamo cercato di far sì che l’isolamento creato dallo smart working venisse limitato. Quindi, ancor più di prima, abbiamo promosso momenti nei quali ci siamo trovati con i nostri collaboratori, abbiamo chiacchierato, ci siamo chiesti come stavamo e abbiamo reso queste prassi del confrontarci molto più frequenti. Proprio perché la casa può diventare una comfort zone, è importante fare emergere cosa succede nella testa delle persone quando sono chiuse nel loro nido”.

Queste nuove condizioni di lavoro hanno spinto Laura a ripensare non solo al lavoro dei ragazzi autistici all’interno delle aziende, ma anche al modo di operare della propria organizzazione.

“Abbiamo sfruttato il fatto che molte persone avessero tempo libero e fossero a casa e abbiamo fatto degli incontri, webinar virtuali dove abbiamo parlato in azienda di neurodiversità. Abbiamo raggiunto tante persone. C’è stata una maggiore ricettività e apertura su queste tematiche. Per esempio un’azienda di cui avevamo già i contatti ci ha chiesto di fare un webinar e spiegare il tema della neurodiversità. E questi sono primi contatti che potranno diventare proficui per poi inserire le persone autistiche nel mondo del lavoro, sfruttando al meglio i loro talenti”.

Insomma, in questo periodo sono emersi nuovi sistemi per organizzare l’assistenza ai nostri ragazzi, per rimanere in contatto e per fare volontariato. E questo forse è anche merito della pandemia, che ha sconvolto in poche settimane i nostri punti di riferimento.

“Mi sono reso conto che tutte le certezze che abbiamo possono essere stravolte da eventi imprevedibili, e non è che scappando lontano i problemi si risolvano. Ho scoper-

to la necessità di un diverso approccio in cui gli obiettivi non è detto si raggiungano nei tempi e nei modi prefissati”, ci ha detto Roberto Amadio di Centro UmanaMente, una cooperativa che si occupa del sostegno alla salute e dell’aiuto psicologico delle persone autistiche.

E proprio in seguito a questo “sconvolgimento”, noi di Portami Per Mano abbiamo pensato di organizzare dei laboratori dove ci siamo chiesti a vicenda: “Come stiamo?”. Una domanda che non ha classe, non ha razza, non ha età. Una domanda che ci ha portati a creare un evento che fosse inclusivo, in cui chiunque potesse parlare liberamente di quello che pensava. Ed è con questa domanda in mente che ci siamo rivolti al Municipio 1, chiedendo di poter far parte delle loro iniziative sul territorio per risollevare la comunità. E il territorio ci ha risposto nelle persone di Luca Foschi, assessore alla Cultura e di Fabio Arrigoni, Presidente del Municipio 1. Sono loro che ci hanno raccontato delle altre iniziative nate sul territorio per far fronte a questi momenti difficili.

“Malgrado la paura, ho visto in giro molta disponibilità. Noi abbiamo lavorato ad esempio su un centro di emergenza freddo, che dava ospitalità tutto il giorno alle persone che non avevano dimora”, ci ha raccontato Arrigoni, spiegando come sia stata proprio la pandemia a portare insieme comunità diverse, che da sempre coesistono nel nostro territorio.

“Nel periodo in cui non si trovavano le mascherine abbiamo cercato di risolvere questo problema anche attraverso la collaborazione che abbiamo da tempo in atto con la comunità cinese. Dentro al Municipio 1, infatti, c’è anche Sarpi, che è un’area dove ci sono tante persone della comunità cinese. Loro ci hanno dato una mano fornendoci le mascherine”.

Gli aiuti del Municipio 1 si sono focalizzati anche sugli studenti, quando alle lezioni a scuola è subentrata la DAD.

“Il Comune ha distribuito molti tablet alle persone che non li avevano”, ci ha detto il Presidente Arrigoni.

“Sono stati distribuiti casa per casa alle famiglie che ci erano state segnalate e per cui è intervenuta la protezione civile su indicazione nostra, facendo subito le consegne in modo che le persone avessero questo dispositivo”.

Una bella iniziativa, che ha permesso a molte famiglie di poter seguire le lezioni a distanza con regolarità.

E ad oggi sono tantissimi i progetti del Municipio a sostegno delle nuove difficoltà emerse durante l'emergenza Covid. Dalla spesa a domicilio alle consegne dei farmaci, alle consulenze telefoniche agli anziani su come utilizzare i mezzi tecnologici. Ma anche il servizio per portare a spasso gli animali da compagnia di chi ha contratto il Covid e non poteva uscire.

“Sono tantissimi i progetti di sostegno alle difficoltà che si sono potuti attivare grazie alle realtà associative, ma anche alle realtà commerciali che hanno dato un forte sostegno”, ha confermato Luca Foschi, assessore alla Cultura.

E tra queste associazioni ci siamo anche noi di Portami Per Mano, che con i nostri laboratori abbiamo cercato di creare una rete sostegno psicologico per il nostro territorio. Come lo stesso assessore, che ha seguito a distanza i laboratori, ha potuto confermare.

“Mi è sembrato molto utile”, ha detto poco dopo aver partecipato a una delle nostre discussioni via Zoom.

“Anche questi momenti sono importanti perché permettono alle persone di confrontarsi e, per esempio, a me hanno permesso di ascoltare dei punti di vista che purtroppo in una situazione di quarantena e di restrizione molto forte non avrei potuto vivere”.

Ecco quindi da quali esperienze è nato questo libro. Dalla volontà, più forte che mai, di raccontare la realtà di quello che abbiamo vissuto sul nostro territorio durante il lockdown di marzo 2020. Dopo aver ascoltato le testimonianze dei laboratori, abbiamo sentito la necessità di raccogliere le nostre storie, insieme a tante altre persone che ci sono state e ci

stanno vicine, che fanno parte della nostra comunità.

Lo scopo finale è metterle insieme in un libro, per creare una macro fotografia di quello che è successo, sia nella nostra rete di famiglie dell'autismo sia a livello locale, nel nostro Municipio. Perché non vogliamo dimenticare che, nonostante i momenti bui e le sofferenze passate, nonostante le sirene delle ambulanze e le bare che passavano per strada, nonostante la paura e la depressione, nonostante il disagio dei nostri ragazzi e la distanza dagli altri, noi siamo sopravvissuti. Noi associazioni, noi commercianti, noi insegnanti, noi studenti, noi dottori, noi infermieri, noi genitori. Ce l'abbiamo fatta a superare quel momento buio. E magari, tenendo vivo il racconto di come ce l'abbiamo fatta, potremo capire come fare a superare i momenti difficili che ci aspettano nel futuro. Siano essi una nuova zona rossa o un nuovo lockdown. O anche, semplicemente, una nuova barriera, architettonica o mentale, posta davanti ai nostri figli da questo mondo imprevedibile.

Capitolo 1

GENITORI, FIGLI E LABORATORI: I RACCONTI DELLE FAMIGLIE

di Claudia Giangregorio

“Ogni vita è un’enciclopedia, una biblioteca, un inventario d’oggetti, un campionario di stili, dove tutto può essere continuamente rimescolato e riordinato in tutti i modi possibili” scriveva Italo Calvino (Lezioni Americane, p.120) nel 1985.

Con questo spirito abbiamo pensato di raccontare le storie di vita dei genitori del 2020, in uno dei periodi più complessi e angosciosi della nostra epoca: la pandemia del Covid 19.

Le famiglie per prime sono state chiamate a capire, accettare ed esplorare questo grande cambiamento, trovando nuove modalità comportamentali efficaci e nuove strategie per stare in relazione. Una relazione nuova, sicuramente, con confini di vicinanza e lontananza differenti. Per aiutare i genitori e i ragazzi a far fronte a questa nuova esperienza, ma anche per creare uno spazio dove poter condividere le proprie storie e i vissuti emotivi, noi dell’Associazione Portami Per Mano abbiamo deciso di creare un laboratorio di osservazione e confronto rivolto ai genitori di bambini e preadolescenti. Il nostro scopo principale era aiutarli a leggere la situazione in modo critico, trovare strategie efficaci e condivise di risoluzioni dei problemi e, soprattutto, creare un luogo virtuale dove poter raccontare non solo i vissuti materiali, ma anche quelli emotivi. E questi loro racconti, a volte calmi, a volte sussurrati, a volte narrati con il sorriso tra le lacrime, tessono insieme una storia che proveremo a raccontare in questo capitolo, riportando le loro parole in forma anonima per rispetto della privacy di chi ha partecipato agli incontri.

I laboratori sono stati molto partecipati e abbiamo scelto di allargare l’offerta ad un numero maggiore di famiglie che lo hanno richiesto. Ab-

biamo realizzato due incontri con i genitori di bambini della primaria e secondaria, due incontri con i genitori di figli della materna e che fanno parte del mondo dell'associazionismo e, a vario titolo, con delle fragilità.

Gli incontri si sono svolti online e hanno avuto una durata di due ore e mezza ciascuno. Vi hanno partecipato 52 genitori. Abbiamo anche deciso di accorpate il laboratorio dei genitori della primaria e della secondaria al fine di dedicare maggior tempo alla discussione di gruppo.

Gli incontri sono stati pensati come un luogo di scambio e confronto supervisionato da me, dottoressa Claudia Giangregorio, grazie alla mia conoscenza delle dinamiche di gruppo. Qui si poteva condividere un momento di riflessione sull'esperienza della quarantena legata alla pandemia del Coronavirus. Nel laboratorio abbiamo deciso di lasciare spazio alla parola, alla riflessione e alle persone. Anche perché, nei mesi della pandemia non sono mancati numeri, evidenze scientifiche, pareri più o meno discordanti. Ciò che abbiamo sentito mancare è stata una riflessione attenta a come le persone stavano all'interno di questa emergenza.

I genitori, in particolare, si sono trovati a vivere una doppia complessità: quella della persona in difficoltà di fronte ad un cambiamento epocale, alla preoccupazione, allo smarrimento, all'isolamento, ma anche della persona che si trova ad affrontare gli infiniti sotto-ruoli legati alla genitorialità. Ai genitori è stato chiesto di diventare, esperienza per molti nuova, genitori a tempo pieno, animatori, insegnanti, cuochi, rassicuratori. Il tutto, ovviamente, spesso in compresenza di un lavoro da svolgere da remoto.

In queste condizioni, difficile per tutti, ai genitori è stato richiesto di mettere tra parentesi il proprio vissuto emotivo per sostenere la serenità e il benessere della propria famiglia.

Le persone hanno affrontato questa crisi in molti modi: chi ha saputo mettere in campo tutte le proprie risorse e ed è riuscito a valorizzare ciò che di buono offriva questa situazione, chi di fronte alla paura si è paralizzato, chi invece si è difeso non dando spazio alla paura e alle

emozioni negative, negandole quasi un po'. Molte mamme, invece, ci hanno raccontato l'ambivalenza e la difficoltà dell'ambivalenza, di sentirsi spaventate, affrante, angosciate, ma di sentire che dovevano mettere una maschera di ottimismo per rasserenare tutti.

Noi abbiamo voluto dare voce a questi sentimenti, per condividerli e, forse, un pochino elaborarli. Abbiamo chiesto ai genitori di ragionare insieme su alcuni aspetti dell'esperienza della pandemia che ci sembravano interessanti.

Possiamo riassumere i temi trattati con questo schema:

-L'area delle emozioni (Come sono stato in questo periodo? Quali sentimenti ho provato? Come sono riuscito a gestirli? Ho avuto un momento per ascoltarli? Ho avuto la possibilità di condividerli con qualcuno? Mi è servito parlare delle mie emozioni? Cosa mi ha affaticato di più? Le relazioni sono state uno strumento di aiuto o di ulteriore affaticamento?)

-L'area dei pensieri (La mia parte razionale è riuscita a equilibrare i vissuti negativi? Quali pensieri ho fatto su di me e sugli altri? Come ho gestito le contraddizioni intrinseche di ogni momento di emergenza? Ho scoperto qualcosa di nuovo su di me o sugli altri?)

-L'area dei comportamenti (Come ho gestito il cambiamento? Come ho ristrutturato una nuova routine? Quali strategie efficaci ho messo in campo? Quali strategie inefficaci ho messo in campo? Ho trovato un'attività nuova che è diventata una coccola? Ci sono dei comportamenti nuovi che mi porterò nella nuova realtà?)

-L'area della preoccupazione (Sono spaventato dal futuro? Sono spaventato dal rientro alla normalità? Cosa mi spaventa di più?).

Il clima percepito durante i laboratori era molto intenso emotivamente e questo ha permesso lo svilupparsi di uno scambio autentico e di reciproco supporto. Come ci aspettavamo, nei gruppi è emerso un grande bisogno e desiderio di uno spazio strutturato di ascolto e condivisione.

Nell'incontro coi genitori sono emersi due mondi, non sempre dialoganti fra loro: il mondo di chi stava fuori dalle mura domestiche e quelli che stavano dentro. Questa distinzione si è sentita molto nei racconti

dei genitori. È come se la casa fosse diventata, nei loro racconti, un nido protettivo dove sperimentare delle nuove modalità di stare in relazione con la famiglia, traendone molto piacere. I genitori, seppur nelle complessità legate alla situazione di isolamento, allo smart working, alla didattica a distanza, sono riusciti a riappropriarsi del tempo per sé e per i propri figli, riscoprendo il bello dello stare insieme. Molti hanno sottolineato come le relazioni in generale, seppur a distanza, siano state protettive, siano state occasioni di scambio, di confronto e di supporto.

“Perfino le chat fra mamme, che di solito temo come la peste, in questo momento, sono state preziose... Ci siamo scambiate idee, sostenute e abbiamo scherzato molto... È stato utile”.

La riorganizzazione di una nuova routine casalinga, con tempi meno incalzanti, ha giovato molto alle famiglie che hanno ridefinito la scala della priorità e criticato la vita dai ritmi incalzanti di prima.

“Ci siamo ritrovati a passare pomeriggi a fare il pane, la pasta, i dolci e a scoprirci bravi...”

Le persone che, per motivi di lavoro, hanno vissuto da vicino l’esperienza del fuori, hanno una percezione molto diversa del Coronavirus. Operatori sanitari, lavoratori di servizi essenziali hanno raccontato la grande fatica del vivere in contesti altamente stressanti e rischiosi, con il terrore di ammalarsi o, ancor peggio, contagiare le proprie famiglie.

Abbiamo cercato di costruire un ponte fra queste due esperienze tanto diverse e, soprattutto, abbiamo cercato di rendere dicibili i vissuti negativi sperimentati in questo momento. Purtroppo la paura, l’angoscia legata alla malattia, alle conseguenze economiche e sociali di questo lockdown, ci sono e sono spesso indicibili. Fare i conti con le emozioni negative, le preoccupazioni, crediamo sia il modo migliore per aiutare le persone ad averne consapevolezza e a gestirle in modo più efficace. Le preoccupazioni dei genitori della primaria sono legate soprattutto ai figli, che abbiano perso troppe esperienze indispensabili per la crescita e la socializzazione. La didattica online che, nella fotografia fatta dai genitori coinvolti, nel complesso sembra avere funzionato, ha tolto però

molte esperienze relazionali importanti per i ragazzi: il rapporto reale coi pari, con gli insegnanti, nei gruppi dove vengono svolte attività extra-scolastiche.

“In questo momento ai ragazzi hanno tolto tutte le cose importanti per loro, la scuola, gli amici, la socialità, ho paura che sia un trauma troppo importante...”

Il timore è che in questo periodo i ragazzi abbiano vissuto l’isolamento come un’esperienza positiva, che li possa allontanare dalla vita reale, acuendo dei fenomeni già diffusi come la dipendenza da Internet, dai social media e fenomeni di isolamento sociale. Alcuni genitori si sono interrogati molto in questo periodo sulle loro modalità educative, si sono chiesti se fino ad ora avevano davvero visto i propri figli o li avevano soltanto osservati crescere, troppo occupati dal lavoro, dalla progettazione e gestione delle infinite incombenze familiari.

“Eravamo sempre così preoccupati nell’organizzare qualcosa di speciale con loro, sembrava brutto non fare qualche attività stimolante insieme nel weekend, dopo avere corso tutta la settimana, ma alla fine abbiamo capito che stiamo bene insieme anche senza fare nulla di eccezionale”.

In questo momento, la tecnologia è stato uno strumento indispensabile di comunicazione, lavoro e studio. Un ponte sul mondo. E i ragazzi, già nativi digitali, hanno saputo sfruttare a pieno tutte le potenzialità della rete per rimanere in contatto con gli amici, i compagni, la scuola, spiare da lontano fidanzati o aspiranti tali.

Alcuni genitori di figli di preadolescenti, in questa nuova ridefinizione relazionale, hanno avuto la paura di essere stati troppo intrusivi coi propri figli.

“Mi è sembrato di avere guardato troppo dal buco della serratura di mia figlia...”

Il gruppo è servito molto ai genitori per confrontarsi e, in fondo, per rassicurarsi sull’importanza del proprio ruolo educativo, del bisogno

indispensabile per i figli di avere un modello accessibile e presente col quale confrontarsi. Molti in questi mesi hanno scoperto dei figli nuovi, più autonomi, più responsabili.

“Mi ha stupito vedere che mia figlia sapeva organizzare il suo tempo in un modo nuovo, coinvolgendoci quando serviva...”.

I ragazzi, dal canto loro, hanno dimostrato una grande responsabilità e un grande spirito di adattamento. Hanno ricostruito un nuovo modo di stare in relazione con la famiglia, con la scuola e con gli amici. Parleremo di loro nel terzo capitolo.

I gruppi, accompagnati a riflettere sul proprio mondo emotivo, hanno espresso una grande variabilità di emozioni. In una città come Milano, con tanti abitanti, dove si corre sempre e le relazioni sono inevitabilmente più anonime, hanno commosso i grandi e piccoli gesti di solidarietà personale e collettiva, la mobilitazione a supporto di chi era in difficoltà, i servizi comunali, il privato sociale e i singoli cittadini che si sono messi a disposizione dell'altro, del vicino di casa, dello sconosciuto.

“Prima di allora non ci conoscevamo nemmeno, ora ci salutiamo tutti dal balcone, nel mio condominio dei ragazzi hanno messo un cartello rendendosi disponibili a fare la spesa o altre commissioni per chi ne avesse bisogno... Insomma dei gesti sorprendenti e bellissimi che aprono il cuore”.

A fianco alla gratitudine ci sono anche vissuti di rabbia per chi non rispetta le misure protettive, per chi non preoccupandosi del bene comune, potrebbe arrecare un danno a sé e agli altri.

I genitori esprimono una grande preoccupazione sulle conseguenze economiche e sociali di una crisi di sistema. Temono per i posti di lavoro, per il futuro che fino a prima sembrava abbastanza stabile.

Inoltre, un vissuto presente nei laboratori è stato quello della sospettosità e sfiducia nei confronti dell'altro. Molti hanno sottolineato come

fosse paradossale che, in una società globalizzata, ora i confini vengano ridefiniti e, insieme a loro, anche delle nuove regole di relazione fra le persone. La preoccupazione principale è che questo clima generale di sfiducia possa radicalizzare gli estremismi e le visioni etnocentriche.

“Ci guardiamo tutti un po’ di sottocchi... E poi di chi ti puoi fidare ora? Come fai a sapere che uno non è infetto? Chissà come ci guarderanno, noi milanesi, quando andremo nelle spiagge della Puglia...”.

La sensazione di isolamento e di stigmatizzazione è stata denunciata da chi si è ammalato di Covid o dalle famiglie di operatori sanitari. La gente ha avuto paura di avvicinarsi, tranne in alcuni casi di grande solidarietà, alle persone che hanno sviluppato la malattia. La paura del contagio era molto forte.

“Gli operatori sanitari sono eroi, certo che poi in cortile, coi figli degli eroi nessuno aveva un gran piacere a fare giocare i propri bambini...”.

Il racconto di una mamma che lavora in ospedale è stato molto commovente. Ha fatto capire meglio a chi non ha vissuto direttamente la malattia, cosa abbia significato stare ogni giorno a contatto con persone che soffrono, sottoporsi a turni infiniti di lavoro, essere sempre bardati da tute e mascherine, non poter rispondere al telefono. Molti hanno scelto di non tornare a casa, di vivere isolati con colleghi operatori sanitari per la paura di contagiare la propria famiglia. Chi invece tornava a casa, lo faceva con l’angoscia di contagiare i propri cari. Doveva portare la mascherina anche a casa, disinfettare se stesso e i propri abiti e anche questo, purtroppo, non bastava a stare tranquilli. Questi mesi sono stati davvero complessi per chi ogni giorno viveva in trincea. E ascoltare le loro parole sconfortate, alle volte rabbiose, ma insieme di speranza, crediamo sia stato molto utile per tutto il gruppo.

“Mio marito tornava dall’ospedale e doveva stare con la mascherina, lavavo i suoi vestiti 300 volte e avevo sempre paura... Come potevo spiegare ai bambini che non dovevano toccarlo, abbracciarlo, baciarlo?”.

Le esperienze raccontate dai genitori di bambini e ragazzi che rientrano prevalentemente nello spettro autistico sono state molto cariche emotivamente. Le famiglie, e in particolare le mamme, nei mesi del lockdown, con le scuole e i servizi riabilitativi e di cura chiusi, non sempre sostituibili con alternative da remoto, si sono sentite abbandonate dai servizi e dalle istituzioni. Ma non si sono date per vinte. Con fatica si sono rimboccate le maniche e hanno fatto rete. Grazie all'Associazione Portami Per Mano, guidate sapientemente dal direttivo, la Presidente Viviana Polimeni, la Vicepresidente Mariacristina Arrigoni e la segretaria Cristina Toselli e da tutti i soci, le mamme hanno creato un network di solidarietà che ha generato speranza e coraggio. È questa la forza della mutualità e dell'integrazione: mettere insieme il proprio patrimonio di conoscenze, competenze e affettività, per il bene comune. E questa sfida le mamme di bambini dell'Associazione Portami Per Mano, delle vere leonesse, l'hanno vinta pienamente.

I bambini nello spettro autistico hanno un grande bisogno di stabilità e di una routine rassicurante. Un cambiamento così drastico nelle loro abitudini ha reso necessario ridefinire una nuova agenda e un nuovo equilibrio in tutta la famiglia.

Le prime settimane, raccontano le mamme, sono state molto dure. Tutte a casa, senza la scuola e le terapie, si sono sentite spaventate e disarmate, hanno notato dei cambiamenti nei comportamenti e negli atteggiamenti dei propri figli, spesso in peggio.

Le famiglie che, insieme ai terapeuti, hanno tanto lavorato per l'inclusione dei bambini e dei ragazzi nella comunità, ora si trovano nel paradosso di impedire ai propri figli di uscire fuori casa e avere contatti con gli altri.

Solo con pazienza, devozione e tanto ingegno, le famiglie hanno saputo riorganizzare le agende dei propri figli e della propria famiglia, li hanno accompagnati a riprogettare il quotidiano, ponendosi piccoli e grande sfide verso l'autonomia.

"In questi mesi abbiamo davvero fatto di tutto per tenerli occupati", ci racconta una delle mamme.

Sono proprio loro, le mamme, che hanno utilizzato gli strumenti appresi nei parent training, si sono formate, hanno fatte rete, e soprattutto, si sono sostenute a vicenda.

Le famiglie hanno passato tanto tempo con i propri figli, li hanno accompagnati nella didattica a distanza, li hanno affiancati nei giochi, nella logopedia, nella riabilitazione. E hanno osservato nei mesi dei grandi progressi nei loro figli.

“Ora la bimba gioca anche con noi genitori, ci cerca”

“Il bimbo ci aiuta a sprecchiare e riordinare, cosa impensabile prima”

Le famiglie, nel periodo più difficile per l'Italia, hanno imparato molto su se stesse. Hanno imparato che quando sono tutti uniti ce la possono fare, che hanno molte capacità e molte competenze da spendere a favore dei propri figli e della cittadinanza. Hanno capito che la fragilità è un modo diverso di stare in relazione con sé, con gli altri, col mondo. I genitori hanno avuto la conferma che i propri figli possono raggiungere grandi traguardi, se accompagnati e sostenuti.

“Abbiamo avuto più tempo per seguirli, ed è una cosa che vogliamo fare anche adesso nella ripresa”, ci hanno raccontato.

I genitori, e in particolare le mamme, in questi mesi nei quali i servizi riabilitativi e di cura per i disabili erano chiusi e non era sempre possibili sostituirli con alternative da remoto, si sono improvvisati educatori, terapisti, logopedisti. Il carico di lavoro e quello emotivo per queste famiglie è stato davvero enorme. Ciononostante sono riusciti, ci hanno raccontato con soddisfazione, ad aiutare i propri figli nelle attività scolastiche ed educative, aumentando la propria autostima personale e genitoriale e facendo anche alcuni progetti per il futuro.

“Questa esperienza mi ha fatto vedere che sono brava a fare attività educativa coi bambini con autismo, forse potrei farlo diventare un lavoro, rimettermi a studiare e prendere il diploma di educatore”, ci ha detto una mamma.

E noi speriamo che lo faccia: il panorama educativo ha bisogno di persone appassionate e di talento. Ovviamente è stato molto impegnativo e molto faticoso. È stato necessario mettere in campo tutto il tempo, le energie e l'amore possibile per organizzare e programmare attività lungo tutto l'arco della giornata.

In alcuni momenti, raccontano le mamme, si sono sentite abbandonate dalle istituzioni che non hanno definito linee guida idonee per sostenere le famiglie con un figlio con disabilità e che sembrano averli completamente dimenticati.

“Ciò che ci ha veramente fatte arrabbiare è non essere stati pensati dal legislatore che non sa la fatica che facciamo ogni giorno per occuparci dei nostri figli. Quante energie, quanto lavoro, anche quanto denaro spendiamo ogni giorno per la loro cura e la loro educazione”.

L'amarezza, la delusione, la rabbia era molto presente nei racconti delle famiglie che si sono trovate a gestire ogni aspetto della vita dei loro bambini da soli. La fatica, lo scoraggiamento, però non hanno preso il sopravvento e le famiglie, ormai esperte nella gestione di problemi complessi, hanno saputo attingere al proprio patrimonio emotivo e affettivo ed esserci non solo per i propri figli, ma anche a sostegno degli altri associati e della comunità.

Il racconto di una mamma di una bimba autistica di 5 anni, connessa al laboratorio dalla Toscana è stato molto emozionante.

“A mia figlia piace ballare e cantare. Ho un'amica che lavora come operatrice in una Rsa. Anche loro hanno vissuto dei momenti molto duri. Un giorno le ho mandato un video di S. nel quale ballava come una scalmanata nel soggiorno. Lei l'ha fatta vedere ai nonni della casa di riposo. E questo episodio è diventata una piccola routine: registrare ogni giorno un video in cui la bambina faceva qualcosa per i nonni. E i vecchietti della Rsa aspettavano con ansia il momento dell'incontro virtuale con la bimba che gli strappava un sorriso e, anche solo per un istante, li allontanava dai

pensieri. Anche mia figlia aspettava con ansia di poter fare il video e diceva: «Ehi ma, ma oggi non lo facciamo il video per i nonnini?»».

Questo è lo spirito con cui questi genitori coraggiosi hanno fronteggiato la fatica del lockdown, con uno sguardo dentro e uno fuori, verso il mondo. Una grande lezione per tutti noi, che racconteremo più nel dettaglio nel prossimo capitolo, con le testimonianze dirette di altre mamme e papà con bambini autistici che si sono messi in gioco per superare questo periodo e hanno voluto condividere con noi le loro esperienze. La preoccupazione per la malattia è stata angosciante per molti genitori, che si chiedevano con terrore cosa sarebbe successo se loro o i loro figli si fossero ammalati.

“Ero terrorizzata, soprattutto all’inizio della pandemia, che io o mio figlio ci potessimo ammalare. Cosa sarebbe successo a lui, senza di me? E se invece lui si fosse ammalato, come avrebbero potuto curarlo? Gli operatori sanitari non sono preparati a trattare le persone con disabilità. È difficile qualunque manovra, anche le più banali possono diventare un ostacolo. È difficilissimo portarlo dal dentista, figuriamoci essere intubato in rianimazione”.

Il racconto di una ragazza Aspie ha fatto emozionare tutto il gruppo.

Ha raccontato la sua storia, le varie peripezie per fare capire come le sue difficoltà fossero legate non tanto a tratti di personalità o capricci, ma ad un modo diverso di funzionare. Ci ha parlato della fatica necessaria per conquistare ogni sua autonomia, stare in relazione con gli altri, trovare un lavoro. Da lei è emersa una grande tenacità, una voglia di farcela e una conquista quotidiana faticosa, ma apprezzata, di serenità e benessere. Ha fatto capire a tutto il gruppo non solo la fatica legata al raggiungimento di compiti evolutivi “normali”, ma anche le grandi competenze acquisite in questa consapevolezza e la lotta quotidiana per l’integrazione.

“Per noi purtroppo l’isolamento c’era ancor prima del Covid. Noi persone con fragilità siamo abituati a fronteggiare

grandi difficoltà. Forse chi si è trovato maggiormente impreparato sono i cosiddetti 'Normali...'".

La dimensione dell'isolamento, purtroppo tipica delle famiglie con fragilità, è stata un'esperienza nuova per tante persone che non si sono mai realmente trovate in questa condizione.

Luca Foschi, assessore alla Cultura del Municipio 1 del Comune di Milano, ce lo ha raccontato nel suo bell'intervento durante i laboratori:

"Noi ci siamo sentiti molto frustrati nell'esperienza del lockdown, limitati nelle nostre libertà più basilari, abbiamo capito cosa significava voler fare qualcosa e non poterlo fare, essere handicappati. Allora con piacere accogliamo questo bel progetto e siamo qui per sentire le vostre storie e cercare di capire".

Nei laboratori tutti hanno cercato di ascoltare e capire, sintonizzandosi maggiormente con se stessi e con gli altri.

"Ognuno di noi si è visto un po' diverso. Siamo in una posizione mentale nuova".

I laboratori sono stati l'occasione per mettere in comune le proprie emozioni e i propri vissuti.

"Ci ha aiutato stare insieme, mi è servito parlare con persone che condividessero la condizione di un figlio 'caratteristico'".

"Pazzesco ci conosciamo da anni, molti dalle scuole elementari e, forse, solo grazie al Coronavirus, ci siamo permessi di trovare un momento per parlare davvero di noi, di come siamo stati, di come abbiamo visto i ragazzi".

"Si è scoperto un mondo in più, un fare più emotivo".

Nei gruppi, i genitori si sono confrontati sui propri stili educativi, si sono sentiti rassicurati e hanno capito quanto sia prezioso il ruolo educativo, e quanto gli errori e gli aggiustamenti siano una parte imprescindibile dello stesso. Certo, la responsabilità è grande, ma altrettanto grande è la

soddisfazione di godere di una relazione che funziona coi propri figli.

“I nostri figli hanno la possibilità di osservarci e di starci vicino più a lungo e questo li ha fatti progredire”.

“Si sono visti maggiormente i talenti di tutti”.

E ancora:

“Forse non ci sentiamo mai all’altezza di questo ruolo, e comunque ci siamo...”.

Come Associazione che si occupa di integrazione e inclusione, siamo convinti che creare luoghi di incontro fra persone abbia un grande potere, creativo e preventivo. Parlare dei propri sentimenti, anche se ambivalenti e negativi, permette alle persone di fronteggiarli in modo maggiormente consapevole. E in un clima di grande incertezza, con informazioni discordanti e punti di vista di esperti dissonanti, la dimensione emotiva, poco ascoltata potrebbe generare malessere nelle persone, nelle coppie e nelle famiglie.

“È stato davvero bellissimo. Mi sono commossa nel sentire la testimonianza della ragazza Aspie. Capisco tante cose di mio figlio attraverso le sue parole. Vi ringrazio è stato illuminante”.

“È stato molto interessante ascoltare le diverse esperienze. Credo sia molto importante creare luoghi come questo, dove poter condividere e sentirsi compresi”.

“Vi ringrazio di cuore per questi due incontri, che sono stati ricchissimi di spunti per pensare a questo periodo, a noi come famiglia, come coppia e come genitori. Domani vedrete di nuovo i nostri figli e ne sono felice, sono in buone mani!”.

In fondo noi crediamo che ad ogni livello, individuale, familiare, sociale, sia indispensabile mettere in comune e valorizzare le competenze, il sapere e l’affettività di tutti i componenti. E questi laboratori hanno confermato l’idea che in un sistema complesso come quello in cui viviamo, dove tutto è così fluido, è davvero importante trovare dei punti

di incoraggio e di rete.

“La nostra sfida è affrontare la realtà. Di fronte alle difficoltà avrò sempre bisogno di una rete”.

La solidarietà che abbiamo visto in questi mesi è stata un elemento che non potremo dimenticare. Siamo convinti che nei momenti di sconforto e disorientamento, come quelli che la pandemia ha messo in campo, unirsi e parlarsi possa rappresentare una grande occasione per sentirsi meno soli, per fare un’esperienza di dialogo che, ci auguriamo, possa sedimentare un seme di positività e speranza

E la speranza è l’unica cosa che ci mantiene in vita.

Capitolo 2

AUTISMO E COVID: LA QUARANTENA DELLE FAMIGLIE CON FRAGILITÀ

di Francesca Casonato

“Le famiglie con persone autistiche vivono una realtà di grande difficoltà, angoscia, insicurezza, solitudine. Il Coronavirus ha peggiorato una situazione già estremamente difficile. Abbiamo fatto il possibile per ammorbidire l’impatto, ma va detto che così come non esiste un ‘manuale’ per affrontare l’autismo, nessuno sa come comportarsi di fronte all’arrivo di un virus tanto potente. Quindi, come sempre in Italia, ci si arrangia. Però ho scoperto qualcosa di positivo: alcune persone, non moltissime, hanno acquisito una maggiore sensibilità e capacità di considerare i problemi degli altri”.

-Stefano Belisari, front-man di Elio e le Storie Tese e papà di Dante

Vivere con una persona autistica, che sia un figlio, un cugino, un amico, significa da sempre lottare contro l’isolamento. Un isolamento fatto non di pareti e dpcm, ma di ostacoli mentali e burocratici, di lotte contro le istituzioni, le scuole, le persone che non comprendono cosa significhi vivere la vita un giorno alla volta. Quello dei genitori con bambini e ragazzi nello spettro dell’autismo era già un mondo fatto di routine e lotte quotidiane, di lezioni con le insegnanti di sostegno, di terapie e incontri con gli psicologi. Ma anche di nuoto, basket, lezioni di cucina, di equitazione, giochi da tavolo e yoga.

Un mondo che dal giorno alla notte, è stato spazzato via dalle parole dette dal Presidente del Consiglio Giuseppe Conte il 9 marzo 2020: “*Da oggi ci sarà l’Italia zona protetta*”. Un momento in cui a tutti gli italiani è stato richiesto di rimanere a casa, di sacrificarsi. Ma cosa ha

significato questo per chi già tanto aveva sacrificato all'integrazione dei propri figli con disabilità nella comunità?

Durante i laboratori svolti a distanza dall'Associazione Portami Per Mano è emerso che la vita di molti genitori con figli autistici ha subito all'inizio un brusco cambiamento. Abbiamo allora deciso di approfondire e intervistare direttamente alcune delle persone che hanno partecipato agli incontri online, per farci raccontare nel dettaglio come è cambiata la loro vita, nel bene e nel male. Il primo cambiamento è stato sicuramente un forte impatto emotivo, che ha lasciato il segno sulla psiche di molti genitori.

“Inizialmente ho vissuto questo periodo in maniera tanto angosciata. Ho avuto paura, cosa che inizialmente non avevo. Anzi, ero una di quelle persone che avevano preso sottogamba la cosa. Nel giro di una settimana ho capito la gravità della situazione e sono stata abbastanza terrorizzata. Ho avuto paura di mettere piede fuori, non sono mai uscita e ho avuto paura per i bambini”, ha raccontato Lia Monteforte, mamma di Rebecca (6 anni).

Una pressione legata anche allo stress a cui erano sottoposti i bambini, normalmente protetti dalla loro routine consolidata negli anni. Sara Gambino, una delle mamme dei laboratori, ha vissuto quasi in simbiosi la preoccupazione del figlio Gioele:

“Finché lui non ha preso una sua dimensione, io ero molto provata per Gioele. Ho avuto dei periodi, giorni e giorni di grande tristezza, che non ho fatto trasparire a lui. Ma vedere mio figlio così, chiuso, in attesa...”.

Per alcune mamme, invece, abituate ai ritmi pressanti delle routine dei figli e alle lotte quotidiane per farli uscire ad affrontare il mondo, restare a casa è stato un cambiamento minore rispetto ai genitori degli altri bambini.

“Già con quello che è successo ad Andrea i primi due anni sono stati molto difficili, ho imparato che devo resistere, a prescindere dalle difficoltà che mi si presentano”,

ci ha raccontato Cristina Martinotti.

“Mi è cambiata un po’ la vita, ma non mi sono strappata i capelli. L’abbiamo affrontata e abbiamo cercato di trovare delle cose da fare in questo momento. Ho migliorato le mie capacità di problem solving. Però da anni non ho tempo da dedicare a me stessa, quindi non ho avuto modo di pensare a me stessa. A volte mi pesa questa cosa, a volte no. Ma cerco di ritagliarmi dei momenti in cui mi riposo, magari guardo il telegiornale”.

Altre famiglie invece hanno vissuto l’incertezza di potere o meno rientrare a casa e, in un primo momento di confusione, questo ha avuto il suo peso nell’alimentare le paure legate al Coronavirus. È il caso di Laura Masé, insegnante e mamma di Giacomo, che si trovava in vacanza in montagna quando è stato dichiarato il lockdown della Lombardia ed è fuggita nella notte con suo marito e suo figlio per poter tornare a casa.

“Abbiamo fatto le valigie in un’ora e siamo scappati come dei ladri, nel dubbio che ci potessero in qualche modo fermare. Ma già nel giro di pochi giorni, eravamo tutti nella stessa situazione”.

Il primo problema da affrontare, per molti genitori, è stato dare un nome a quella situazione. Riuscire a spiegare a un bambino autistico cosa sono i contagi, cosa è il Covid e perché bisogna stare in casa e lavarsi le mani, non è stato facile per tutti. Alcuni genitori temevano che il figlio non avrebbe capito.

Come Giacomo, il figlio di Laura, che non essendo verbale non ha chiesto ai genitori il motivo di quella ‘vacanza forzata’.

“Non glielo abbiamo spiegato”, ci ha detto Laura.

“Non è verbale, ma non l’ha chiesto neanche con i simboli. Non abbiamo percepito in lui la necessità di sapere. E abbiamo avuto paura di spaventarlo con la storia del mostriattolo, dicendogli che non si può uscire. Semplicemente

adesso gli abbiamo detto che sta in casa con mamma e papà”.

In alcuni casi, i genitori sono dovuti ricorrere a degli stratagemmi per spiegare ai propri figli perché dovevano stare a casa, senza turbare troppo il loro equilibrio. Sara, per esempio, ha spiegato a Gioele che non poteva andare più a scuola perché era ‘rotta’.

“Io non gli ho spiegato del Coronavirus, non gli ho fatto vedere le immagini del mostriattolo che passavano sui social. Non possiamo sapere cosa percepirebbe. A Gioele ho detto che la scuola è rotta e la stanno costruendo. C’è stata questa grande coincidenza che stanno costruendo la scuola nuova qui in paese. Quindi lui vede che la scuola è in costruzione, e gli ho detto che la riapriranno a settembre. Apposta per questo ho creato una sequenza di immagini: la scuola è rotta, ne stanno costruendo una nuova, tutti i bambini sono a casa, non solo Gioele”.

Nel caso di Tommaso, figlio di 23 anni di Mimmo Pesce, noto personaggio televisivo, spiegare che cos’è il Covid è diventato funzionale al comunicargli un cambio della sua routine, ma la novità non sembra aver avuto effetti troppo negativi su di lui:

“Non gli abbiamo spiegato della quarantena, gli abbiamo solo detto che c’era il virus. È stata mia moglie però a piegarlielo, dicendogli che c’era questo virus. Nella speranza che lui capisse cos’è un virus, di cui non sono sicuro. Era per fargli capire che doveva cambiare la sua routine, che in ragazzi del genere può creare degli scompensi. Ma non ho notato degli effetti negativi su di lui. Anzi, penso che il fatto di stare a casa sua per lui sia come una festa”.

Ci sono invece bambini che hanno accettato di buon grado la spiegazione, e che si sono anche sforzati di capire come funzionava esattamente la questione del Covid. Andrea, figlio di Cristina, si è interessato molto all’argomento:

“Lui già sapeva che cosa sono virus e batteri. Gli abbiamo fatto vedere i video di “Siamo fatti così”, che gli sono piaciuti molto. Poi ha voluto vedere su Youtube dei video dei batteri al microscopio. Lui cerca queste immagini perché ha delle fissazioni, vuole sapere cosa sono davvero. Quindi realmente ha capito cos’è, tant’è che adesso mette la mascherina. E si lava le mani. Non le aveva mai lavate prima in vita sua. Eravamo in due a doverlo portarlo in bagno. Questa è stata una svolta, perché lui è un bambino che se non vede l’utilità di quello che deve fare, non si muove. Ha un pensiero rigido. Quindi gli abbiamo fatto vedere anche i batteri della pipì, però la terapeuta ci ha detto di non esagerare, altrimenti rischia di fissarsi”.

In alcuni casi, i bambini costretti a casa all’improvviso hanno reagito con chiari segni di depressione. Come ci ha raccontato Lia, mamma di Rebecca:

“Si era proprio spenta. Lei di solito è una bambina molto allegra, vivace, affettuosa, cerca il contatto umano con noi genitori, ma anche con le altre persone. Rebecca ama giocare, non parla, però canta e intona tante canzoncine, melodie. Non faceva niente di tutto ciò. Lei ha uno sguardo sorridente. Invece ora lo sguardo era spento, buio. Era apatica. Voleva solo stare a letto, dormire sempre, non rideva. L’unica cosa che cercava era la coccola, ma solo le carezze sulla pancia, niente di più. Lei di solito dà grandi abbracci, ti stringe forte, ti dà i baci. Invece no, lei voleva solo le carezze sulla pancia. Forse perché la rilassavano. Voleva quella carezza rilassante. Si è completamente spenta, era buia. È stato veramente brutto vedere Rebecca così. È stato forse il momento più brutto della mia vita da mamma”.

Altri bambini invece sono regrediti, tornando ad assumere comportamenti che con la terapia erano riusciti a lasciarsi alle spalle. È il caso di Gioele, che ha sofferto molto lo stare in casa. Gioele non è verbale, ma gli piace stare con i suoi coetanei, correre, toccarli, fargli capire che c’è

e giocare insieme a loro. Il lockdown per lui non è stato facile da accettare e, dopo un primo momento, dallo smarrimento è passato alla rabbia.

“Siamo tornati indietro a problemi anche comportamentali, che sono manifestazioni fisiche di disagio”, ha raccontato Sara.

“Le stereotipie si alterano, i movimenti che fanno con le mani, i vocalizzi incontrollati, correre sempre avanti e indietro. C'è stato un aumento di questi problemi, come il lancio. Era da un anno che non lanciava oggetti, adesso ha ripreso. Poi dei momenti di pianto, che ha avuto nella prima fase, in cui ha bisogno di essere abbracciato e stretto forte. L'unica cosa che potevo fare era dire: «La mamma ha capito, hai ragione». Poi lo stringevo forte. All'inizio è stato così, poi è andato scemando fortunatamente”.

Anche Laura Masé ha notato un ritorno delle stereotipie di Giacomo: “C'è stato un momento in cui ha avuto degli atteggiamenti strani. Ha iniziato ad avere dei comportamenti stereotipati un po' troppo invasivi. Per esempio, doveva ripetere lo stesso movimento, o avere la finestra aperta, o dovevo ripetere una certa azione o stare in quella posizione. Da un giorno all'altro, questi atteggiamenti sono diventati molto pressanti”.

Altri ragazzi, invece, all'inizio della quarantena hanno reagito bene, preferendo la sicurezza della propria casa all'intricato rapporto con il mondo esterno. Come è successo al figlio di Giuseppe Alfredo Bovi:

“Mio figlio autistico i primi tempi collaborava ed era entusiasta di fare qualcosa di diverso rispetto al Centro che frequentava. Poi si è stufato per il troppo tempo passato in casa”.

Per alcuni genitori è stato proprio difficile capire cosa passava per la testa del proprio figlio durante la quarantena.

“Ho capito che lui ha capito che l'Associazione è chiusa”, ha raccontato Mimmo Pesce.

“Credo abbia capito che la routine è cambiata. Non so dirvi se la vive come una vacanza, e non so se pensa di essere in un limbo di vacanza. Ma non ho visto reazioni o atteggiamenti particolari”.

“Cosa arriva ai nostri bambini veramente non lo sappiamo”, **ci ha spiegato Sara.**

“Gioele all’inizio era veramente provato, dall’essere provato e triste è passato alla rabbia”.

Dopo la rabbia e lo smarrimento però sono subentrate delle nuove reazioni, sia da parte dei ragazzi che da parte dei genitori.

“Gioele in questo periodo è diventato anche più affettuoso. Adesso, se io canto con lui mentre rimaniamo abbracciati sul letto, per lui è diventata una cosa anche più reale. Gioele è molto contestuale. Prima con la mamma non si facevano i compiti, si facevano a scuola. Adesso ha allargato i suoi confini anche verso di noi, adesso gioca anche con suo papà, mio marito, che è rimasto a casa in questo periodo. Insieme ci siamo creati una realtà differente, da cui Gioele adesso fa fatica a uscire”.

Spinti dalla necessità di reagire, e forse ispirati anche dal bisogno dei loro figli di fare qualcosa, molti genitori hanno tirato fuori il loro spirito di adattamento.

“I primi giorni” - **ha detto Laura -**

“c’è stata un po’ di angoscia. Dover seguire la conferenza delle 18:00 per sentire i dati. La paura di quella notte in cui siamo ‘scappati’ era legata al fatto che non sapevamo cosa stava succedendo. Dopo però è stato chiaro, e allora ci siamo adattati. Abbiamo semplicemente organizzato la vita in maniera diversa”.

Alcuni genitori sono riusciti a tirare fuori un lato creativo che non sapevano di avere, come Cristina, che insieme ad Andrea si è impegnata a dare vita alle storie che gli leggeva durante il giorno, trasformando

la propria casa in un parcogiochi dedicato a realizzare le fantasie del bambino.

“La cosa che abbiamo imparato tutti è di cercare di sfruttare al massimo i giochi che abbiamo in casa. Io mi sono dedicata tanto a giocare di ruolo, dare nomi a dei personaggi, fare giochi simbolici che prima non esistevano. Abbiamo letto un libro su un esploratore, su come montano le tende in montagna, e abbiamo costruito una tenda in camera sua con del materiale che avevamo in casa, e gli piaceva andare in tenda con i suoi animali e giocare a fare l’esploratore. Per un po’ abbiamo giocato alla caverna dei dinosauri, poi si è stufato”.

Sono state le reazioni dei loro ragazzi, le nuove esigenze che si erano create, a spingere i genitori di questi bambini e ragazzi a intervenire. È così che Lia, vista la depressione di Rebecca, ha capito che doveva agire:

“Mi sono resa conto che bisognava trovare una routine. Rebecca aveva bisogno delle terapie”.

Questo bisogno ha spinto le mamme come Lia verso una nuova dimensione. Da mamme e papà che osservavano solo i progressi dei propri figli, questi genitori sono diventati attivamente i loro educatori.

“Io non sono mai riuscita a farmi seguire da Rebecca”, ha raccontato emozionata Lia.

“Se dovevo farmi seguire in un’attività strutturata, si rifiutava di farlo. E io ho lasciato correre, perché comunque aveva già la scuola e le terapie. Mi sono detta: «Vabbè, con me gioca e basta». E invece mi sono resa conto che forse era il caso di darsi da fare. Per cui ho contattato la sua terapeuta, mi sono fatta inviare un pochino di materiale e ho cominciato le terapie con Rebecca”.

Il primo passaggio per molte famiglie è stato stabilire una nuova routine per i ragazzi, grazie anche all’ausilio delle agende visive.

“Ho anche strutturato la giornata, a orario: la mattina ci si sveglia, si fa la terapia, poi si mangia... Ed è migliorata la situazione quando anche mio marito è rimasto a casa. Nelle prime due settimane sono rimasta io con i bambini, mentre lui continuava a lavorare. Dopo la chiusura definitiva è rimasto a casa anche lui, e devo dire che le cose sono andate molto meglio. Quindi lei si è ripresa, ma si vede. Se anche un giorno salta un'attività strutturata, c'è una regressione”.

Questo bisogno di una routine è uno degli elementi fondamentali nella vita di una persona autistica: il controllo attraverso la ripetizione, il definire il proprio mondo in una serie di orari fissi, appuntamenti definiti, immagini fisiche e mentali che ti aiutano ad affrontare la giornata che hai davanti. Questo è quello che era mancato all'inizio, e che aveva messo alcuni bambini e ragazzi nelle condizioni di ritrovarsi completamente spaesati di fronte al cambiamento. Non sapere cosa viene dopo, cosa si fa oltre restare a casa è una seccatura per le altre persone, ma può diventare un ostacolo enorme nella vita di una persona autistica.

Alcuni, come Gioele, normalmente si rendono conto dello scorrere del tempo solo grazie alle agende visive, costruite dai genitori insieme ai terapeuti.

“Gioele vive delle sue attività, noi abbiamo un calendario settimanale con le immagini, e quindi ha la sua quotidianità ben strutturata. Lui si rende conto del sabato, della domenica, del lunedì. In base alle sue attività sapeva che giorno della settimana fosse”.

Con il Coronavirus, le agende si sono dovute riadattare alle nuove attività, ma non per tutti andavano bene. Gioele, infatti, si sta rifiutando di usarla:

“Noi adesso abbiamo fatto il suo programma giornaliero attraverso le immagini, ma Gioele adesso non le va neanche più a guardare. Il suo interesse era sapere: ‘domani cosa faccio?’ Adesso le immagini sono ogni giorno ‘ci alziamo, colazione, gioco, lavoro, e adesso magari camminata’,

lui sta rifiutando la sua agenda di immagini perché sono sempre le stesse”, ha spiegato la mamma Sara.

Eppure le giornate durante il lockdown dovevano andare avanti, e questo ha spinto i bambini a riadattarsi a un nuovo tipo di routine.

Nel caso di Gioele, la giornata viene adesso scandita dagli appuntamenti fissati dai genitori:

“Ora la sua routine è: sveglia, si fa colazione, e nella mattinata cerchiamo di fare sempre un compitino. Compiti che sono didattici e un po’ ludici, perché tra noi mamme ci siamo scambiate immagini e giochi. Ci siamo dovuti re-inventare noi tutti genitori un po’”.

Anche Cristina, mamma di Andrea, ha dovuto rivedere gli orari della sua giornata:

“Da quando siamo stati costretti a casa ci siamo dovuti abituare a ritmi differenti. La sveglia non è più alle 7:30, ma abbiamo pensato di ritardarla un po’. È sicuramente stato impegnativo, perché Andrea ha perso tutte le routine che aveva. Abbiamo quindi introdotto l’agenda visiva. Le terapiste ci hanno consigliato di dividere la giornata e procedere per blocchi: scansioniamo la mattina, arriviamo al pranzo, dopodiché facciamo il pomeriggio e la sera. Questo perché per lui è più facile, e anche per noi. Quindi gli abbiamo fatta l’agenda fino al pranzo, anche perché se non lui si chiede poi cosa deve fare”.

In alcuni casi, riadattare l’agenda significa anche adattare il proprio “tempo a casa” durante la quarantena alle esigenze del proprio figlio:

“Ci svegliamo molto presto, perché Giacomo ha un disturbo del sonno. Abbiamo costruito un’agenda visiva giornaliera. Prima avevamo un’agenda settimanale. Ora l’abbiamo tolta perché si andava a ripetere, quindi abbiamo creato dei nuovi simboli che non avevamo prima per l’agenda giornaliera. Abbiamo pensato di farla per scandire il tempo, e per

fargli capire che il tempo scorreva, che la giornata aveva un inizio, ma anche un senso e una fine. Alla mattina quindi c'è la colazione, poi ci si prepara, fa la doccia e quant'altro. Poi c'è un po' di tempo libero, dopodiché c'è il simbolo del 'lavorare'. Sono lavori con la mamma, quindi fa un'oretta o un'oretta e mezza di lavoro con me. Poi c'è tempo libero, pranzo, e di nuovo tempo libero che può essere: gioco, tablet, oppure cartoni. Insomma, attività scelte da lui. Poi c'è un'altra attività lavorativa con me nel pomeriggio, seguita dalla merenda. Poi attività libera, bagnetto, cena, gioco o film e nanna. Più o meno questa è la sua attività giornaliera”.

Una novità nella giornata di queste famiglie è stata il cambiamento nella figura del papà, prima personaggio limitato dagli orari di lavoro, e ora presenza costante nella vita dei ragazzi. Ridefinire la routine ha significato, per alcuni padri, una nuova occasione per riconnettere con i propri figli, con cui spesso avevano un rapporto legato solo al fine settimana, come ci ha raccontato Mimmo Pesce.

“Ora sono entrato nella sua routine perché lavoro da casa. Per questo la mia vita con Tommaso è aumentata al 100% e si esplica con una vita casalinga, che ci vede più a contatto e con dei punti fissi durante la giornata, come la nostra passeggiata del pomeriggio, dove io e lui ci facciamo delle belle camminate di un'oretta circa. E la cosa particolare, che differenzia tra me e mia moglie, è che quello che caratterizza la passeggiata con mio figlio è il silenzio. Noi non ci diciamo assolutamente nulla, se non comandi come: 'Attraversa la strada'. Penso che a lui faccia piacere però. Lo faccio volontariamente perché lui è subissato di richieste e stimoli. Sia quando siamo a casa, in questi due mesi, perché l'idea di vederlo inerte non ci piace, sia perché l'attività dell'associazione gli Sgusciati tende a stimolare i ragazzi”.

Un altro papà che grazie al lockdown è riuscito a ritagliarsi uno spazio dedicato solo al figlio è Giambattista Lomartire.

“Abbiamo ottenuto una certificazione dallo psichiatra, che ci ha permesso di uscire durante il lockdown e andar in giro in bicicletta in una Milano che era deserta. La città si era trasformata in una pista ciclabile a cielo aperto. Con l’inizio della Fase 2 ci sono più persone in giro, quindi paradossalmente è più difficile spostarsi adesso. Noi usiamo la bici anche come strumento per gestire l’iperattività di mio figlio. Molte volte io lo affianco, può accadere che invada la carreggiata, con le reazioni più scomposte degli automobilisti che ci precedono”.

Anche altri papà si sono fatti coinvolgere di più dalla vita dei propri figli. Rimanere a casa per il papà di Giacomo è stata un’occasione per far sentire di più la sua presenza, mentre per Gioele il padre è diventato un nuovo compagno di giochi. A volte, la situazione di isolamento in casa ha spinto alcuni genitori a trovare la strategia giusta per comunicare al meglio con il proprio figlio, in modo che possa capire la situazione e facilitare la convivenza. Laura, mamma di Giacomo, lavora come insegnante e la sua è stata quindi una sfida doppia durante la quarantena: dal gestire le lezioni a distanza del figlio, al seguire la DAD con i suoi allievi. C’è stato un momento però, a inizio quarantena, quando sembrava impossibile riuscire a far capire a Giacomo che la mamma doveva lavorare, nonostante fosse a casa.

“Faceva pianti disperati quando mi chiudevono in camera per fare lezione con i miei alunni. Quindi ho creato una striscia plastificata, dove c’è una spiegazione fatta con le immagini: ‘Mamma lavora. Silenzio. Aspetta’. Questo per spiegargli che doveva aspettare e che poi mi avrebbe rivisto. Da lì, sarà stato un caso, ma non ha più pianto quando io faccio le video-lezioni. Sembra se ne sia fatto una ragione”.

Un vero passo avanti per Giacomo, che prima difficilmente guardava o considerava le immagini della sua agenda visiva. Eppure, proprio grazie alla dedizione e al tempo passato a casa, Laura è riuscita a comunicare con il figlio la sua esigenza, scoprendo a sua volta che l’uso delle immagini poteva diventare uno strumento utile per parlare con il proprio

figlio. Questo tempo libero forzato ha dato spazio ai genitori per rendersi conto dei bisogni dei propri figli di imparare. E questo sembra aver fatto sentire molti mamme e papà legittimati a prendersi sulle spalle la responsabilità dell'educazione dei propri figli, che prima veniva solo delegata.

Nico Acampora, fondatore di PizzAut, non ha solo creato un rapporto più profondo stando a casa con il figlio, ma lo ha aiutato a superare un ostacolo che a scuola non era mai riuscito a superare.

“Mio figlio non era mai riuscito a imparare le tabelline. In tre, quattro mesi di lockdown è riuscito a impararle. Per me come genitore questa è una dimostrazione di affetto. Per Leo è la dimostrazione che la scuola non aveva notato il suo talento, e per l'insegnante di sostegno è stato un grosso fallimento”.

Cristina invece ha insegnato ad Andrea ad essere autonomo nelle attività di base:

“Ha imparato a lavarsi le mani, a pulirsi in generale e a vestirsi quasi da solo. Questa autonomia la terremo anche dopo il lockdown”.

E con il tempo dilatato della quarantena, è riuscita a sviluppare un nuovo spazio di crescita per Andrea coinvolgendolo nelle faccende domestiche:

“Abbiamo fatto tante cose insieme, per i primi due mesi era in cucina con me. Una delle cose nuove che ha imparato a fare è stato apparecchiare. Ci avevano sempre detto di provare a insegnarglielo, ma nessuno di noi aveva mai il tempo. Adesso siamo tutti bloccati a casa, e quindi è tutto più facile, anche riuscire a insegnargli delle cose nuove. O coinvolgere anche gli altri figli a fare determinate attività. Ieri gli ho insegnato come si carica la lavastoviglie per esempio. Per lui è un apprendimento. Quindi devo ricordarmi di non fare tutto io in automatico, ma di coinvolgere anche lui. Prima non gli insegnavamo a mettersi i pantaloni

ni, adesso sì perché abbiamo più tempo. Prima partivamo dal punto in cui non si faceva neanche avvicinare da noi per farsi vestire, a meno che non ci fosse su un cartone animato. Adesso gli abbiamo insegnato che prima si deve vestire, e poi gli mettiamo su il cartone che gli piace. Non ci eravamo riusciti prima del Coronavirus”.

Ma i miglioramenti di Andrea non si sono fermati solo nell’organizzazione e nell’autogestione:

“È migliorato tanto a livello linguistico, perché è stato più esposto a un dialogo tra noi. Cosa che di solito non avviene”.

Anche Lia ha registrato dei significativi miglioramenti nell’atteggiamento di Rebecca:

“Sono riuscita a farle fare delle attività strutturate, che prima non riuscivo a fare. Mi scappava, con me le faceva solo come sfogo. Ora mi segue invece, abbiamo instaurato una routine. Alle 21:30 ora è a letto, prima non succedeva mai”.

E, come nelle altre famiglie d’Italia, il momento di ristoro per tutti è stata la cucina:

“Facciamo insieme la pizza, i biscotti, il pane, la pasta fresca col mattarello... Anche quella è terapia. Anche perché a Rebecca piace manipolare, infatti utilizziamo il didò come antistress per lei. Quindi impastare a lei piace. Penso che la cucina sia il posto che preferisce”.

Il lockdown ha anche permesso ai genitori di avere il tempo di crescere insieme ai propri figli, e vedere in prima persona i progressi ottenuti grazie ai loro sforzi:

“Adesso ho la consapevolezza dei punti di forza e delle lacune di Gioele. Prima era sempre stata un po’ una consegna. Viverlo in prima persona è stato differente. Ho imparato come dargli un compito, come fargli una domanda”.

ci ha raccontato Sara.

Gioele non è verbale, risponde solo sì e no. Può diventare difficile quindi comunicare con lui, ma grazie al tempo in più, Sara è riuscita a imparare a fargli domande a cui possa rispondere.

“Questa quarantena ci ha regalato il tempo di condividere, e di vivere Gioele sotto aspetti nuovi. Anche dal punto di vista didattico, sapere come formulargli una domanda. Egoisticamente parlando, un altro lato positivo è che io ho avuto Gioele sotto le mie ali in questo periodo, e se lui un compito lo riceve in una maniera che non si confà al suo modo di capire, ho capito che lui piange per frustrazione e non perché non vuole farlo. Riesco ad aiutarlo con un punto in più rispetto ai docenti. Quindi ho imparato a conoscere Gioele nei suoi punti di forza e nelle sue lacune. E questo mi ha aiutato tanto”.

Una dimensione, quella del genitore/insegnante, che ha ricoperto anche Mimmo Pesce:

“Dallo stare con lui mentre disegna, allo sparcchiare, ho imparato anche a stimolarlo in queste attività basiche. Ho scoperto che sa fare tante cose. Prima lo avevo sentito dire nei resoconti di mia moglie, ma vivendo sempre insieme ho potuto vederlo in prima persona”.

L'isolamento ha anche permesso di modificare alcune abitudini che si erano instaurate col tempo nella famiglia di Mimmo Pesce:

“Quando Tommy faceva la doccia, la facevamo insieme. Anche perché la vedevo come una forma di intimità con lui, parlavamo sotto la doccia, lo lavavo io. Da quando siamo a casa in era Covid, lo spingo a fare la doccia da solo. È un grande passo in avanti, perché è giusto che un ragazzo di 23 anni faccia la doccia da solo. Lui la faceva già in realtà, era un problema mio. Noi genitori di questi ragazzi siamo ipersensibili e iperprotettivi. Nella nostra testa sono dei soggetti molto deboli, e tendiamo a proteggerli anche

nelle banalità”.

E questo involucro protettivo che si era creato negli anni è stato infranto da questa convivenza forzata. Quasi tutti i genitori che ci hanno parlato dei propri ragazzi, si sono molto stupiti di come i loro figli autistici, di solito così rigidi e impermeabili al cambiamento, si sono adattati tanto facilmente alle nuove, estreme circostanze. Dal portare la mascherina fuori all’aperto, al lavarsi le mani, al seguire la didattica a distanza. Come Gioele, che all’inizio non accettava questa nuova modalità dietro uno schermo:

“A lui non piace neanche fare la videochiamata con i parenti. All’inizio non l’aveva accettata. Ci era stata proposta anche dal centro che lo segue a Milano. Non l’abbiamo usata subito ma ci hanno chiesto di provare ed avere pazienza. E Gioele nel tempo pare abbia capito: «O faccio questo, oppure non faccio nulla». E quindi il suo affetto e la sua voglia di lavorare e vedere la sua educatrice l’ha portato a fare già quattro lezioni e ad accettare questa modalità di lavoro online”.

Anche Lia si è sorpresa del modo in cui Rebecca si è facilmente adattata al nuovo strumento che è andato a sostituire le sue terapie e la scuola:

“Non pensavo potesse reagire bene, e invece mi ha sorpresa. È cambiata sì, magari c’è qualche interferenza in più, ma in realtà lei segue molto bene e si distrae esattamente come faceva in presenza. Ma in realtà segue la sua terapeuta, la cerca, la saluta, guarda nel monitor”.

“Io penso sempre che ogni ragazzo come lui abbia un potenziale inespresso, che viene sottovalutato anche dai genitori”, **ci ha spiegato Mimmo Pesce.** “Tommy adesso ha imparato a fare le videocall. Credo che dalla videotelefonata all’uso del pc, Tommy in questo periodo lo ha apprezzato perché gli ha permesso di tenere un contatto con la sua realtà”.

Una condizione che ha vissuto anche Giacomo, figlio di Laura Masé, che racconta:

“Ora i terapeuti e le maestre entrano in casa mia attraverso uno schermo, e Giacomo interagisce con loro direttamente. Questa è una cosa nuova. Lui tende ad ignorare lo schermo del telefono per le videochiamate, lo schermo del pc ha imparato ad accettarlo. Lui ha capito che è quello che gli permette di lavorare. E infatti ora non c'è solo ‘Lavori con Mamma’, ma ‘Lavori con la Terapista’, ‘Lavori con la Maestra’. E ha capito che se vede uno schermo deve lavorare e quindi deve interagire”.

Dietro ai successi e alle piccole, grandi conquiste dei ragazzi però, si celano fatiche e insuccessi. I momenti di sconforto sono stati molti, a partire da un isolamento, a volte quasi involontario delle istituzioni. Uno dei tanti problemi è stata proprio la famigerata DAD, già difficile da sostenere per gli altri studenti, ma ancora di più per chi ha disabilità o disturbi dell'attenzione, come spesso è il caso dei bambini e ragazzi con autismo. Nel caso di Gioele, l'assistenza degli insegnanti di sostegno ha tardato ad arrivare.

“Nessuno era preparato e l'organizzare è una cosa che ha fatto paura un po' a tutti. In un primo tempo c'è stato il vuoto. Ho dovuto sollecitare un pochino io la presenza della maestra di sostegno, si tiravano la palla l'uno con l'altro. È stato un po' un rincorrere un aiuto, abbiamo dovuto fare la voce grossa per farci sentire e dire: «Ci siamo anche noi, abbiamo bisogno di una mano». Una volta che però la cosa si è messa un po' in moto, ha funzionato”.

Il silenzio iniziale delle scuole ha messo in difficoltà molte mamme come Lia, che aveva visto Rebecca spegnersi una volta sospese tutte le attività extra che era solita fare, tra scuola, terapia, musico-terapia e piscina.

“Le prime settimane la scuola era defunta. Non si è proprio fatta sentire, è stata completamente assente. Io da mam-

ma ci sono rimasta male, perché non hanno nemmeno chiesto come sta Rebecca, una bambina con fragilità. Non mi aspettavo un trattamento diverso, perché deve essere trattata come gli altri bambini. Ma magari chiedere come Rebecca l'aveva presa... Dopo sei settimane ci siamo fatte avanti con la scuola io e un'altra mamma, e abbiamo riportato tutto il nostro malessere. Abbiamo scoperto che in realtà anche gli altri bambini hanno avuto una reazione simile a Rebecca. C'è stata all'inizio una chiusura da parte di alcune maestre, ma adesso ci sono tante attività”.

In alcuni casi, l'essere diventati “assistenti” delle insegnanti, ha spinto i genitori oltre i propri limiti. Come Cristina, che dopo settimane di didattica a distanza e giochi in casa, temeva di aver esaurito le risorse.

“Mi sono chiesta: «Ma avrò sempre così tanta fantasia?». Perché mi domando se riuscirò sempre a inventarmi giochi da fare, se ci riuscirò anche quando sto male. Devo pensare alla casa, ad Andrea, ai miei altri due figli, alla cena, e non ci sono sabati e domeniche. Non ci sono periodi di vacanza, soprattutto con la situazione di adesso. Quindi sto davvero pensando di prendere una babysitter o un educatore. Vorrei avere almeno un'ora al giorno qualcuno che porti della linfa nuova, senno' impazziamo tutti. Io perché mi devo scervellare, e lui perché vede sempre e solo me”.

Anche secondo Nico Acampora la DAD non ha aiutato il figlio Leo, e non può veramente essere uno strumento che sostituisce la scuola per loro.

“Per un bambino autistico come Leo, la didattica a distanza è inutile. Non è didattica a distanza, non c'è rapporto educativo. Leo non riesce a stare al tablet per più di 10/15 minuti. Per gli studenti però è servito, e le scuole hanno fatto bene a farlo. Però non c'è stato il sostegno educativo a distanza. La Fondazione Agnelli ha fatto uno studio dopo il lockdown ed è emerso che la stragrande maggioranza

di ragazzi con disabilità sono peggiorati con la didattica a distanza, hanno subito delle involuzioni”.

Secondo lo studio condotto sulle esperienze degli insegnanti di sostegno nel lockdown di marzo e aprile, la metà dei docenti ritiene che i propri alunni con disabilità stiano peggiorando in termini comportamentali (52%), ma è ancora più grave in riferimento ad autonomia, apprendimento e comunicazione (61%).

Dall'altro lato dello schermo c'erano persone come Laura, che lavorando come insegnante ha vissuto un doppio dramma con la scuola: la sovrapposizione delle sue ore di DAD con quelle del figlio.

“Dovevamo incrementare di parecchio le ore di video lezione con gli alunni, ci era stato richiesto dalla preside. E io mi sentivo in grossa difficoltà, perché da un lato sentivo il senso del dovere nei confronti dei miei alunni, di seguirli con le videolezioni. Però questo era incompatibile con le urla di Giacomo, che non voleva che io mi chiudessi in stanza. Quindi non sapevo come fare, ed ero molto dibattuta se chiedere o meno l'aspettativa. Non è da me mollare. Però ero arrabbiata, perché mi si chiedeva di fare una cosa senza considerare che ero chiusa in casa con la mia famiglia e con un bambino disabile da gestire, che non capiva che io dovevo stare in videochiamata con i miei alunni. Non capivano che in quel momento io non riuscivo a farlo. Mi sentivo un po' incastrata in una situazione dove non vedevo via d'uscita”.

E anche se la soluzione poi Laura è riuscita a trovarla, grazie all'aiuto delle terapisti, quel momento di difficoltà ha inciso molto sulla sua psiche e sul suo ruolo come mamma e come docente.

Le scuole distanti e la DAD non sono state l'unico ostacolo che i genitori hanno dovuto affrontare con i propri figli. Le famiglie con disabilità infatti sono state le prime a poter uscire di casa, durante il lockdown di aprile, e quindi sono state anche le prime ad aver affrontato i nuovi problemi posti dal mondo esterno in relazione all'emergenza Covid. Il

bisogno dei loro figli di uscire di casa e sfogarsi era grande, ma andava di pari passo con la paura dei genitori di cosa poteva aspettarli fuori di casa.

“La paura più grande che ho è che Giacomo possa incontrare persone che si spaventino perché lui si avvicina. Lui non ha gli strumenti per capire che non si deve avvicinare, che non deve toccare. Sul toccare, noi cerchiamo di tenerlo sotto controllo, non lo facciamo toccare in ascensore o sul corrimano, gli mettiamo il gel, cerchiamo di non portarlo sui giochi. Ma sul fatto che lui, in un balzo, possa avvicinarsi a qualcuno in una situazione non protetta, e che questa persona possa spaventarsi, mi fa paura. Perché non è visibile che Giacomo ha una disabilità, se gli parli sì, perché non parla, ma a vedersi è un bambino normalissimo. Non è chiaro a chi non lo conosce e potrebbero spaventarsi. Io sono sempre attaccata a lui, ma se lui dovesse correre improvvisamente, potrei non riuscire a fermarlo. Ho paura che si avvicini a qualcuno che possa avere una reazione dura nei suoi confronti”.

Una proposta partita da alcune associazioni, è stata quella di far indossare ai bambini l’azzurro, colore simbolo dell’autismo, per segnalare alle persone e alla polizia che chi vedevano correre e passeggiare era un bambino con disabilità.

“Io mi rifiuto di mettergli addosso delle cose blu, preferisco tenerlo in una situazione protetta”, **ci ha però detto Laura.**

“Vedremo poi quando ci sposteremo. Anche perché lui gioca, si mette spesso le mani in bocca. Quindi in realtà è impossibile tenerlo in una situazione protetta. Si possono minimizzare i rischi, che è quello che sto cercando di fare, tenendolo qui nel giardino condominiale, portandolo in giro in bici piuttosto che a fare la passeggiata”.

Nel caso di Giambattista Lomartire, questo scontro col mondo esterno si è verificato realmente, e anche se non si è tradotto con una minaccia

fisica, il pregiudizio nato dall'isolamento forzato e dalla paura del contagio ha reso queste situazioni difficili ancora più isolanti.

“Una volta stavamo uscendo con Raffaele per una passeggiata durante il lockdown, e una signora dal balcone ci ha detto con tono ironico: “Buona passeggiata!”. Un'altra volta invece, mia moglie è uscita con mio figlio, che è molto alto, e una signora li ha scambiati per fidanzati. “Lei non potrebbe girare abbracciata al suo fidanzato”, l'ha rimproverata. Mia moglie ha subito chiarito. Poi io una volta sono stato fermato dai carabinieri, ma ho subito esibito la certificazione e basta”.

Questa sensazione di solitudine, di isolamento, ha portato alcuni dei genitori a rinchiudersi in se stessi, abituati ormai da anni a combattere una guerra di cui solo loro conoscono l'esistenza. Una sfida che spesso si traduce anche in una lotta contro le istituzioni, spesso sorde ai problemi di chi ha figli con disabilità. Il Governo, per esempio, ha pensato di dare un sostegno alle famiglie sotto forma di bonus per l'acquisto di dispositivi per la DAD ai bambini sopra i 6 anni. Nel caso di Rebecca, che ha 5 anni, questo bonus però non poteva essere applicato.

“A noi il contributo non lo danno”, ci ha detto Lia.

“Stiamo usando il computer che abbiamo per il lavoro. Non hanno pensato che esistono anche dei bambini con disabilità sotto i 6 anni che hanno bisogno di un dispositivo informatico per fare terapia a distanza”.

Anche il bonus babysitter, nel caso dei bambini autistici, risulta inutile.

“Io non posso chiamare una babysitter normale per Rebecca, deve essere una persona specializzata, che conosca e capisca la sua situazione. Poi io dovrei tornare al lavoro, al mio ristorante e senza un aiuto in casa non posso tornare al lavoro”.

Anche secondo Mimmo Pesce, il Governo si è dimenticato delle famiglie con disabilità.

“Le persone con handicap sono stati gli ultimi tra gli ultimi. Perché il governo non li ha mai presi in considerazione, non si è mai sentito parlare degli handicap, figuriamoci dell'autismo. Capisco che le priorità erano altre, anche perché è stata una cosa talmente impattante che ha preso tutti alla sprovvista. Ma sono tante le persone che hanno questo tipo di dono nella propria famiglia, e sono molto sensibili. E il fatto di non aver avuto riscontro nello stato, neanche un'indicazione, è un problema che ci portiamo dietro da anni. E non è solo un problema monetario”.

Infatti, quello che mamme come Sara chiedono al Governo è molto più complesso di una semplice erogazione a pioggia di bonus:

“Vogliamo più aiuti, non per forza economici. Vogliamo che riconoscano che anche i bambini devono poter fare didattica a distanza. Devono capire che ci sono bambini con disabilità, autistici, che se non fanno niente dalla mattina alla sera li perdiamo. E tutto quello che hanno acquisito negli anni, lo perdiamo nel giro di due mesi. È tanto duro lavorare con loro per ottenere qualche miglioramento, ma è anche molto facile perderlo. E loro non ci danno la possibilità di mantenere questi miglioramenti. Quindi non date-mi un bonus babysitter, mandatemi piuttosto un terapeuta che mi tenga la bambina”.

Il vero problema per queste famiglie è essere ascoltati. Avere una voce, riuscire a far riconoscere i propri problemi a uno Stato a volte sordo. E questa lotta endemica, che durante il lockdown è peggiorata, ha spinto molti genitori a rinchiudersi dentro se stessi, a volte senza neanche riuscire ad accettare la propria fragilità. Come ci ha raccontato Sara:

“Noi siamo mamme abituate a lottare per tutto, quindi non era una novità lottare con una scuola che non ti risponde... Siamo mamme che ormai le maniche ce le siamo rimboccate da tempo. È stato talmente forte questo periodo, nel vivere il mio Gioele con questa tenerezza, sentivo proprio

le sensazioni di Gioele, nel non capire la situazione. È così che io ho ritrovato le mie di debolezze. Pensiamo di essere sempre delle donne in armatura, ma mi stavo quasi facendo prendere dallo sconforto. Poi mi sono ripresa, ma all'inizio ho avuto dei momenti molto forti, di cui non ho parlato neanche con mio marito”.

Ma è stato proprio nel silenzio delle istituzioni, che si è alzata la voce delle comunità. Dalle chat ai gruppi whatsapp, dai laboratori su Zoom ai post di sostegno su Facebook. Questi genitori hanno fatto rete, si sono organizzati prima ancora che le scuole scoprissero Google Meet, trasformando le chat di classe in spazi di condivisione, dove ci si scambiavano esercizi e consigli su come organizzare le giornate in casa. Ma soprattutto, dove finalmente si sono sentiti ascoltati. Cristina, mamma di Andrea, ha raccontato di come Whatsapp sia diventato un canale di collegamento tra genitori.

“Siamo rimasti tutti in contatto. C'è stata un po' un'ossessione nel mandare video, perché adesso abbiamo più tempo. Abbiamo organizzato videochiamate con i bambini, con le maestre. Sono però tutti un po' stremati”.

Per Mimmo Pesce e la sua famiglia, l'Associazione Gli Sgusciati da loro fondata è diventato l'unico modo di sentirsi davvero in contatto con il mondo esterno.

“L'Associazione è stata la nostra finestra sull'esterno, che ci ha permesso di mantenere i contatti. È diventata un punto di riferimento e un motivo per confrontarsi con gli educatori, con cui mia moglie è stata ore al telefono per parlare dell'attività ma anche di Tommaso”.

In alcuni casi, questa quarantena ha spinto i genitori a uscire da quello che normalmente era il loro personale isolamento, per scoprire che davanti alle avversità non erano davvero soli, come magari avevano continuato a pensare negli anni precedenti, guardando con apprensione la crescita isolata dei loro figli.

“Ho avuto tante sorprese. Ho scoperto tante persone meravigliose che anche con un gesto, una parola, hanno provato a capire la situazione e hanno pensato non solo a se stesse. Ho scoperto di essere circondata da alcune persone meravigliose. Un momento che mi ha molto colpito è stato quando, per il mio compleanno, degli amichetti della scuola di Rebecca, mi hanno mandato dei fiori durante il lockdown. Mi hanno dato tanta stima e fiducia nel prossimo. Loro hanno capito che dietro un sorriso c’era una preoccupazione. E anche se loro non vivono la mia situazione, hanno capito che ci possono essere situazioni più difficili. E questo mi ha molto stupito. Ci hanno anche detto «Per fortuna Rebecca ha dei genitori come voi». È in quel momento che mi sono calmata”.

La sorpresa provata da Lia, davanti a un supporto che prima non sentiva così vicino, fa capire come, da una situazione disperata come quella della quarantena, è nata un’occasione unica per queste famiglie: poter uscire da quel vecchio isolamento che per tanto tempo aveva dominato le loro vite e le loro menti. Dietro agli schermi sconnessi della DAD, al governo che non nomina l’autismo nei dpcm, alle persone che sbraitano per strada, si è formata una forte rete di supporto tra genitori, tra comunità, tra quartieri e tra associazioni.

“Io faccio anche parte della varie chat di scuola, di Portami Per Mano, abbiamo fatto rete e ci siamo aiutate. Abbiamo condiviso le nostre sensazioni, le nostre paure, ci siamo confrontate. E sono uscite fuori cose positive e negative. Con le mamme che vivono la mia situazione ci siamo capite nelle nostre paure, nel caso in cui ci fossimo ammalati. Abbiamo cercato di aiutarci e di supportarci a vicenda”, ha raccontato infatti Lia.

Sara, che fa parte della stessa rete di mamme, ha spiegato quanto questo aiuto sia stato prezioso non solo per sopravvivere alla quarantena, ma anche, e soprattutto, per reinventarsi in una comunità che ora non le lascerà più sole.

“Ci siamo aiutate tantissimo, questo è un aiuto che non è mai venuto a mancare. Siamo una rete di mamme, che si sono reinventate e si sono messe tutte in gioco. Abbiamo questa chat bellissima. Ci siamo scambiate giochi, compiti, cose che potevano fare comodo a livello burocratico. Non ci nascondiamo nulla, ci sosteniamo e aiutiamo veramente tanto. Anche questo è stato un punto di forza. Tutte mamme sconfortate, poi rinate, poi agguerrite e reinventate. Sempre con il pugno pronto per i nostri super bambini. Ci carichiamo tanto”.

Un quadro, quello raccontato dai genitori di questi bambini speciali, che rispecchia le parole di Stefano Belisari (in arte Elio) all’inizio del capitolo. Sì, le famiglie con persone autistiche vivono da sempre *“una realtà di grande difficoltà e angoscia”*, e la gestione del virus non ha di certo aiutato la loro situazione. Ma in questo vuoto lasciato dalle istituzioni a livello nazionale, si è sollevato in alto il supporto delle comunità che circondano queste famiglie e che si sono strette attorno a loro nei momenti difficili. Che fosse il supporto nei progetti dato dal Municipio 1, o un mazzo di fiori come regalo, o gli esercizi per tenere occupati i bambini, o anche uno spazio di ascolto per lasciare sfogare la frustrazione di chi ha dovuto, in questo periodo, sopportare tanto, a volte troppo, queste comunità ci sono state. Sono diventate più attente ai problemi di chi stava loro vicino e forse, anche solo per un breve momento, hanno reso davvero quella parte di Milano, e un po’ d’Italia, migliore grazie al lockdown. Ed è proprio quella parte di Milano che vogliamo raccontare nei prossimi capitoli di questo libro, riportando le storie di chi ha vissuto la quarantena e l’isolamento sotto diversi aspetti: dai commercianti ai sanitari, dagli studenti agli insegnanti. Sempre tenendo uno sguardo verso il mondo dell’autismo e della disabilità, ma spostandoci fuori dalle mura di casa e fotografando il quartiere del Municipio 1, e più in grande la città di Milano, con alcuni dei suoi personaggi più caratteristici. Persone che magari non sono finite tra le pagine dei giornali o nel TG delle 20, ma che riportano uno spaccato reale della comunità milanese, una di quelle più colpite dalla pandemia in Italia.

Capitolo 3

STUDENTI E DAD: COSA È SUCCESSO AI TEMPI DEL CORONAVIRUS?

di Claudia Giangregorio

“Di punto in bianco ci siamo trovati in “quarantena”. Non conoscevamo neanche il significato letterale di questa parola e adesso, invece, ci troviamo a viverla”.

Questa affermazione di uno studente della scuola secondaria di primo grado, spiazzante nella sua concretezza, ci invita a riflettere su come gli studenti abbiano gestito l’esperienza della Pandemia Covid-19. Dopo aver parlato con i genitori, l’Associazione Portami Per Mano ha pensato, attraverso il laboratorio “Cosa succede ai tempi del Coronavirus?”, di dare voce al vissuto di un gruppo di studenti della scuola secondaria di primo grado dell’Istituto Madre Cabrini e di fare delle ipotesi su come gli studenti abbiano affrontato la quarantena. Abbiamo così allargato lo spettro di osservazione attraverso l’utilizzo di alcuni lavori di gruppo e delle interviste strutturate a studenti di altre fasce d’età.

In questi mesi le Università e i ricercatori di tutto il mondo si sono interrogati sul significato della pandemia, sugli effetti della stessa nella vita delle persone, dei bambini e degli adolescenti. Vista la complessità del tema, non ci aspettiamo una lettura univoca del fenomeno, ma spunti interessanti sui quali riflettere.

Dalla Gran Bretagna arriva una ricerca condotta dal dipartimento di psicologia clinica all’Università di Bath e pubblicata dal Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, dalle conclusioni piuttosto allarmanti sugli effetti dell’isolamento per il Coronavirus tra bambini e adolescenti. “Sappiamo che c’è una forte associazione tra solitudine e depressione nei giovani, sia nell’immediato sia sul lungo termine”, ha affermato Maria Loades, psicoterapeuta cognitivo-comporta-

mentale e ricercatrice. “Questo effetto può rimanere latente. Motivo per cui potrebbero occorrere anche dieci anni per capire a fondo l’impatto che il Covid-19 può avere creato sulla salute mentale”.

Nello studio sono stati presi in esame bambini, adolescenti e giovani adulti con un’età compresa tra 4 e 21 anni. Dall’indagine è emerso che i giovani e i giovanissimi che sono da soli, hanno tre volte la probabilità di ammalarsi, in futuro, di depressione. L’effetto, secondo gli studiosi, potrebbe concretizzarsi fino a nove anni più tardi.

Certamente queste conclusioni possono essere molto allarmanti, se poco contestualizzate e prese letteralmente. Ciò che riteniamo interessante è il messaggio implicito di mantenere un’attenzione focalizzata sul tema del benessere psicologico della popolazione, in particolare nella fascia più giovane (bambini e adolescenti). Un altro interessante spunto di riflessione ampio, di carattere più sociale e politico, è la necessità di ampliare, riprogettare servizi di salute mentale rivolti alla fascia 0-18 anni, ad oggi molto carenti, per rispondere adeguatamente ai bisogni di prevenzione, sensibilizzazione e cura sul tema benessere psicologico.

In letteratura emergono posizioni più tranquillizzanti rispetto alle conseguenze anche psicologiche del lockdown nella fascia bambini/adolescenti. Citiamo ad esempio Alfio Maggiolini, docente di psicologia del ciclo di vita all’Università di Milano-Bicocca, il quale sottolinea la relazione fra isolamento e depressione, dove la solitudine può generare una depressione, così come questa ha tra i suoi sintomi il ritiro sociale. Maggiolini osserva, però, che la clausura dovuta al lockdown ha avuto un aspetto particolare: è stata condivisa da tutti. Questo potrebbe fare la differenza. “Se io sono solo, costretto all’isolamento, mentre tutti gli altri escono e vanno a divertirsi, la situazione è sicuramente più pesante”. L’attenzione viene quindi molto focalizzata sui legami familiari e sulla funzione protettiva delle relazioni.

È con quest’ottica che abbiamo progettato un laboratorio rivolto agli studenti di scuola secondaria. Un luogo virtuale e simbolico dove i ragazzi potessero, accompagnati da una psicoterapeuta, avere accesso

Studenti e DAD: cosa è successo ai tempi del Coronavirus?

ai vissuti legati alla pandemia e riuscire ad analizzare i nuovi bisogni emersi in questa esperienza, prendendo consapevolezza delle risorse messe in campo in questo delicato momento. L'iscrizione era volontaria e i ragazzi hanno accolto positivamente la proposta: 11 in tutto hanno partecipato agli incontri online. Di seguito riporteremo alcune delle loro esperienze e delle loro storie in forma anonima, per rispettare la loro privacy. Era maggio, gli studenti venivano da mesi di didattica a distanza e si avvicinavano alla fine del lockdown e a una nuova fase di lenta riapertura e riappropriazione della libertà, che portava con sé tutta una serie di nuovi pensieri e preoccupazioni. Erano abituati a vedersi online durante le ore di lezione, nel pomeriggio per fare i compiti, oppure per fare festa.

Hanno raccontato emozionati i primi incontri online:

“Era il 9 marzo, il primo giorno di scuola online. Non vedevo i miei compagni da due settimane, non è tanto, in fondo, durante le vacanze estive non ci vediamo per molto più tempo. E allora che cos'è che mi rendeva tanto emozionata? Alla fine della prima ora di collegamento ho compreso la magia che si è creata. Siamo tutti insieme, io, i miei compagni, la professoressa. C'è una differenza, io sono nella mia casa in montagna e se guardo fuori dalla finestra vedo un prato verde, ma sono a scuola”.

Oppure alcuni momenti di socialità condivisa e inaspettata:

“Per il compleanno di una nostra compagna abbiamo organizzato una pizzata online, è stato davvero sorprendente e molto bello”.

I ragazzi, nativi digitali, da subito si sono sintonizzati con i nuovi strumenti per stare a scuola, fare rete, mantenere una relazione. Per loro, però, era nuovo stare in relazione intima con gli altri, parlare cioè dei propri vissuti, dei propri bisogni e dei propri desideri.

Certamente è un registro comunicativo differente e, una volta esplicitato, i ragazzi sono entrati con facilità nella consegna. Hanno raccontato dell'ansia e dello smarrimento di fronte alla chiusura della scuola, delle

attività sportive, della possibilità di progettare il tempo libero. Un evento inaspettato, che quasi non rientrava nell'ordine delle possibilità.

“Quando hanno chiuso la scuola, non potevo crederci, pensavo fosse una cosa passeggera, ma poi ho capito che non sarebbe finita a breve e ho dovuto ricostruirmi”.

“Nei giorni prima della dichiarazione di quarantena ci siamo sentiti in ansia e desiderosi di avere risposte dallo Stato riguardo alla situazione scioccante. Ci mancava la vita che facevamo tutti i giorni, ma abbiamo cercato di essere solidali senza fare discussioni e di seguire le regole. Pensavamo che fosse un virus passeggero, poi abbiamo capito che non era così.”

Un altro vissuto molto presente nei racconti dei ragazzi è stato anche il sentimento della diffidenza dell'altro, della rabbia per chi non rispetta le regole, non usa i dispositivi di protezione individuale.

“Adesso quando scendo in cortile, guardo sempre chi c'è ed ho paura. Come faccio a sapere che quel ragazzo sta bene, che non abbia il Coronavirus?”

“Vedo gente che esce continuamente, che non usa la mascherina... Forse è proprio grazie a queste persone che il Coronavirus si muove così velocemente nella popolazione”.

Ricostruire una nuova routine è stato un processo indispensabile per trovare un senso in una situazione nella quale molti nessi logici erano saltati.

“A causa del Coronavirus, siamo stati costretti a fare numerosi sacrifici per limitare ed arginare i casi di contagio in modo da debellare questa pandemia. Noi ragazzi, che non siamo in grado di stare fermi, siamo riusciti ad inventarci numerosi modi per far passare il tempo e tenerci compagnia anche da lontano”.

Studenti e DAD: cosa è successo ai tempi del Coronavirus?

Ciò che è mancato di più ai ragazzi sono gli amici, il contatto personale, il potersi guardare negli occhi, il condividere delle esperienze reali.

“Molto spesso in questo periodo di quarantena chiamiamo i nostri amici per non sentirci soli. Ci mancano tantissimo. Chiamandoli ci sembra che siano accanto a noi. Ogni tanto ci colleghiamo anche per fare i compiti insieme”.

“Devo ammettere che è proprio brutto dover stare chiusi in casa in quarantena, senza poter vedere nessuno... Mi manca l'allegria dei miei amici e la loro compagnia”.

I ragazzi si sono attivati creando dei surrogati relazionali: le chat, le videochiamate, l'utilizzo dei social che in parte ha risposto al bisogno di socialità, ma in parte ha alimentato nuove domande: chi sono i veri amici?

“Prima del Covid-19 pensavamo che gli amici fossero tutti quelli con cui dividevamo del tempo e degli interessi. La quarantena, invece, ci ha fatto capire chi sono i veri amici. Gli amici, quelli veri, sono per noi. Per chi, nonostante la lontananza, cerca di starti accanto e confortarti, riuscendo anche a strapparti un sorriso”.

Durante il laboratorio è emerso in modo molto forte questo desiderio e bisogno di avere dei rapporti profondi con alcuni coetanei. E la fatica, in molti momenti, di riuscire a trovarli. Nel periodo della pandemia, hanno raccontato,

“eravamo sempre in contatto, ma spessissimo non ci siamo detti nulla.”

La dimensione online ha permesso ai preadolescenti di superare la solitudine legata alla quarantena, ma è come se non avesse facilitato le relazioni più profonde. Paradossalmente, l'essere sempre raggiungibili ha imposto una leggerezza nella relazione che non sempre ha permesso uno scambio più intimo. Nel periodo del lockdown, tutte le relazioni sono state mediate da strumenti tecnologici per la scuola, le attività sportive, il divertimento, la socialità.

Molti ragazzi si sono resi conto di avere usato in modo eccessivo i social, i video giochi, le chat, e di sentirsi un po' spaventati da questo abuso.

Dopo una fase iniziale vissuta con sconcerto, confusione e molta preoccupazione, i preadolescenti sono riusciti con molta responsabilità a ritagliarsi una nuova routine, rispettando le regole imposte dalla pandemia.

Con l'andare dei mesi i ragazzi si sono abituati ad un nuovo modo di vivere e la preoccupazione spesso si è trasformata in speranza e valorizzazione del cambiamento.

“Questo periodo si è presentato come una pandemia, ma può essere interpretato come un'opportunità per dedicarmi a ciò che nella vita frenetica di prima non avevo il tempo di fare, come leggere, riflettere, conversare telefonicamente con i miei amici e fare progetti per quando si potrà di nuovo riveder le stelle.”

In pochissimo tempo i ragazzi si sono dovuti adattare ad un ridotto spazio fisico, relazionale, mentale, ad una pressoché costante presenza dei genitori, cosa alquanto straordinaria nella vita pre Covid. Gli studenti raccontano che i rapporti familiari sono stati un aspetto molto positivo della quarantena. È come se si fossero scoperti nuovi legami, nuovi spazi di dialogo, nuove occasioni per fare delle cose insieme.

“Di solito non avevamo tanto tempo per stare con la nostra famiglia, tra la scuola e il lavoro, siamo sempre tutti troppo di corsa. Invece la quarantena è stata l'occasione per riunirci e passare il tempo insieme divertendoci. Ora sappiamo con certezza che la nostra famiglia ci sostiene e ci aiuta nei momenti di sconforto.”

“Però in fondo è anche molto bello poter stare in casa con tutta la mia famiglia, conoscere dei loro aspetti che, fra scuola, lavoro, sport, sempre tutti di corsa, non avevo notato.”

Studenti e DAD: cosa è successo ai tempi del Coronavirus?

Alcuni ci hanno raccontato, un po' commossi, di avere riscoperto la relazione con un genitore, di avere trovato connessioni nuove, trascorso del tempo di qualità, condiviso delle passioni.

“Non ci capitava da anni di avere tanto tempo da passare insieme, di sederci sul divano e vedere una serie che appassionava entrambi, o metterci a giocare insieme”.

Questi legami sono stati molto protettivi, e hanno aiutato i ragazzi a vivere con maggiore serenità un periodo che sarebbe potuto essere il peggiore della loro vita. Ciò che è emerso è che i fratelli/le sorelle sono stati una presenza molto preziosa nella vita familiare. Tutti hanno raccontato di una relazione che si è infittita e che è stata molto positiva.

“Certamente con mio fratello litighiamo sempre, ma è stato bellissimo poter fare un sacco di cose insieme, giocare ai videogiochi, scherzare, vedere film, aiutarsi...”

“Nonostante le fatiche non ho mai pensato di non volere una sorella...”.

Paradossalmente, si è creata nella percezione dei giovanissimi una netta separazione fra la vita vissuta in famiglia, molto connotata positivamente, quasi come un castello dorato, e tutto ciò che accadeva fuori. Come se non ci fosse sempre un contatto, una consapevolezza della gravità del momento storico e sociale che si stava vivendo.

Nel laboratorio, la presenza di un figlio di un operatore sanitario è stato molto utile per tutto il gruppo, per ampliare spazi di consapevolezza di ciò che la Pandemia aveva portato.

La saggezza delle parole di questo ragazzo hanno permesso a tutti di ascoltare e partecipare ai vissuti dolorosi, angosciosi, di chi col Covid, purtroppo, aveva avuto a che fare da vicino.

“Ero in ansia, molto preoccupato per mia madre, per quello che poteva succederle: che si potesse ammalare, che vedesse delle cose troppo dolorose. Non potevo chiamarla al telefono, sapevo che stava lavorando in una situazione difficilissima. E poi quando tornava a casa così stanca, avevo

paura di farle domande, di chiederle delle cose, perché già era troppo appesantita...”

Non è facile per un preadolescente confrontarsi con temi così complessi come la malattia e la morte, ascoltare vissuti di angoscia, smarrimento e impotenza. I ragazzi hanno avuto l’opportunità di empatizzare con i vissuti di un loro amico, che portava un’esperienza diversa della pandemia, che fino ad ora non aveva avuto spazio di ascolto. Questo momento crediamo sia stato molto educativo: ha permesso di vedere da un’altra prospettiva l’esperienza del lockdown e di aprire lo spazio a riflessioni più profonde sui cambiamenti che la società ha messo in campo per fronteggiare la Pandemia.

I ragazzi hanno riportato anche tante situazioni di solidarietà che li hanno molto colpiti.

“Una nuova sensazione sta facendo capolino nella nostra vita. Abbiamo scoperto una nuova umanità. Tutti ci siamo aiutati e sostenuti”.

“Questa inaspettata solidarietà si è diffusa anche in città. A Milano, nello stabile in cui abito, è stata creata una chat di Whatsapp condominiale, dove le persone condividono i loro pensieri, le necessità e risolvono i vari problemi che sorgono”.

“Ma ve lo sareste mai immaginato prima? Tutto questo altruismo in precedenza era riservato a poche occasioni. Quando un giorno la pandemia finirà, mi piacerebbe portare con noi questa grande solidarietà”.

I giovanissimi hanno colto con entusiasmo la possibilità che, in questo momento storico, ciascuno abbia fatto la sua parte per il benessere individuale, familiare e collettivo.

“A casa abbiamo scoperto di essere dei bravissimi cuochi e che questa è davvero una passione da far crescere”.

“Giovedì è successo un fatto inaspettato: tutte le persone del condominio che sanno suonare hanno a turno suonato

Studenti e DAD: cosa è successo ai tempi del Coronavirus?

i loro strumenti, chi il flauto, chi la chitarra, condividendo i loro talenti”.

Gli studenti hanno approfittato dello spazio del laboratorio anche per porre l’attenzione su fenomeni globali come l’inquinamento.

“Mi ha fatto molto piacere sentire in televisione che l’ambiente è sempre meno inquinato grazie alle poche emissioni prodotte dalle macchine, e che gli animali si sono riavvicinati ai territori urbani”.

I preadolescenti che hanno partecipato al laboratorio hanno valutato anche in modo positivo la didattica a distanza. Hanno trovato insegnanti disponibili e affettivi, che hanno saputo adattare la loro offerta formativa alle esigenze della quarantena.

“Abbiamo scoperto anche quanto i nostri docenti tengono a noi e alla nostra istruzione. La loro disponibilità nei nostri confronti e il loro impegno nell’organizzare le lezioni online, ci hanno permesso di renderci conto che continuano a essere le nostre guide anche da lontano”.

Sappiamo che purtroppo la DAD non ha funzionato così bene in tutte le scuole, che si sono trovate imparate a gestire e riorganizzare l’offerta didattica da remoto.

Rispetto al futuro i ragazzi hanno un atteggiamento ambivalente: da una parte non vedono l’ora di potersi riappropriare di spazi, di tempo, di libertà e di socialità. Dall’altra però sono molto spaventati.

Non a caso, non sono pochi i giovani che manifestano un certo timore nel tornare fuori. Abbiamo osservato una certa ambivalenza tra un forte desiderio di poter uscire, rivedere gli amici, riprendere i legami, e l’insicurezza per come sarà il ritorno tra mascherine, distanziamenti fisicosociali e le limitazioni.

“Se devo essere sincero mi terrorizza un po’ pensare che questa è solo la prima fase. Un po’ mi sto abituando anche se non vedo l’ora di uscire!”.

Sono ben consapevoli che nulla sarà più come prima, che questo nemico invisibile non è sconfitto, ma che la guardia dovrà rimanere sempre molto alta. Si chiedono, affacciandosi alla fase 2, come sarà la loro quotidianità, cosa potranno cominciare a fare, chi potranno incontrare, chi potranno abbracciare.

“Ora siamo molto curiosi di vedere come cambieranno le cose dopo questa pandemia; per esempio, cosa ne sarà degli abbracci? Prima fondamentali per trasmettere amore e felicità, coraggio e conforto, ma da un po’ di tempo vietati. Quando potremo di nuovo uscire e riprenderemo una vita normale, risulterà strano abbracciarsi?”

È emerso nei racconti dei ragazzi anche il tema della vergogna. I preadolescenti, in particolare, hanno saltato due mesi di sperimentazioni, mediazioni importanti per il raggiungimento dello status di adolescente. Si sono trovati così spiazzati: da una parte dal desiderio di recuperare il tempo perso, dall’altro la fatica di esporsi nella relazione con l’altro.

In fondo, lo schermo è stato per molti preadolescenti non solo un medium, ma anche una difesa nei confronti del mondo. Attraverso il video ciascuno sceglie di mostrare solo una parte di sé, spesso non il corpo. Il tema del corpo e dei cambiamenti fisici in questa fase evolutiva è molto delicata. Trovarsi dopo mesi a esporre il proprio corpo cambiato, cresciuto, spesso ingrassato, ha destato non poche preoccupazioni ai giovanissimi.

Non sono più abituati allo sguardo dell’altro, si sentono impacciati e inadeguati, ancor più di quanto si sentissero prima della Quarantena.

Per alcuni è così difficile uscire, riprendere i contatti sociali, seppur tanto anelati in questi mesi.

“Mi sento goffa, un po’ mi vergogno di uscire e farmi vedere”.

In questi mesi, hanno raccontato di avere avuto problemi col cibo, grande fonte di gratificazione, ma anche uno strumento alle volte usato per tenere a bada l’ansia, la preoccupazione, la fatica del cambiamento.

Studenti e DAD: cosa è successo ai tempi del Coronavirus?

Hanno detto di avere esagerato, non sempre solo per golosità. Il cibo, in alcuni momenti, è diventato un modo per non pensare, per stare tranquilli.

Purtroppo i disturbi alimentari spesso insorgono in quest'età e un'attenzione focalizzata su questi aspetti è un'arma di prevenzione importantissima. Coi ragazzi abbiamo ragionato su quali strumenti possano essere utilizzati per gestire l'ansia. Il concetto di ansia è stato normalizzato: in un periodo storico come questo caratterizzato da instabilità e incertezza è normale avere un po' di ansia. La modalità di azzerare l'ansia o anestetizzarla col cibo, la tecnologia, l'alcool, non pare essere molto efficace.

Trovare spazi dove si possa nominare, elaborare e gestire il proprio vissuto emotivo, rappresenta ad oggi lo strumento privilegiato a supporto del benessere psicologico.

Anche il laboratorio, per la partecipazione dei ragazzi, la loro disponibilità e il desiderio di mettersi in gioco ha dimostrato quanto lasciare spazi di parola possa essere un'occasione importante sia di tipo preventivo che di tipo educativo.

Probabilmente, senza uno spazio dedicato, i ragazzi non avrebbero avuto l'occasione per confrontarsi più intimamente attorno a dimensioni che così profondamente hanno inciso sulla loro vita.

Dopo i laboratori, abbiamo deciso di indagare più a fondo l'impatto della pandemia sul mondo degli studenti a tutti i livelli. Abbiamo raccolto diverse testimonianze, intervistando anche alcuni giovani studenti universitari, nei quali è emersa una grande difficoltà iniziale a seguire la didattica a distanza.

La scuola a distanza non è stata una proposta didattica inserita in un regolare programma di studio e ci sono state grandi difficoltà ad adattare la precedente didattica a quella nuova, per molti insegnanti poco conosciuta e sperimentata.

In generale, questa improvvisa novità ha evidenziato la difficoltà degli insegnanti non solo nell'uso di nuovi strumenti, ma anche nell'integrare

nuova e vecchia didattica, con il rischio di risultare a volte poco interessanti nello svolgimento della loro materia. È emersa una scuola inevitabilmente impreparata a rispondere in un modo completamente diverso dal passato. Dalla curiosità iniziale dei giovani, si è scivolati nella consapevolezza che ciò che veniva loro proposto era spesso un confuso alternarsi di modalità didattiche consolidate dall'esperienza, e tentativi di aggiornarle privi della necessaria esperienza.

In alcuni casi però, gli insegnanti si sono saputi attrezzare, sfruttando la DAD e la quarantena come momento di riflessione da proporre agli studenti. È stato il caso di Jessica Diolaiuti, professoressa di italiano dell'Istituto Madre Cabrini, che ci ha raccontato che la DAD ha messo a dura prova la sua capacità di insegnare, costringendola a modificare il suo modo di fare scuola. Ha avviato un laboratorio di scrittura organizzato a gruppi, finalizzato a promuovere relazione e cooperazione, oltre che incrementare la capacità di scrittura aderendo al progetto del Comune di Milano ConsigliaMi. Attraverso questo progetto, i ragazzini di prima media dell'Istituto Madre Cabrini hanno potuto intervistare il Presidente di Municipio 1 Fabio Arrigoni e l'Assessore alla cultura Luca Foschi sulle iniziative messe in atto dal Municipio stesso per andare incontro alle esigenze dei cittadini in questo periodo emergenziale. Ogni gruppo ha poi messo per iscritto dei diari di quarantena in cui hanno potuto esternare le proprie emozioni, rimuovere paure e fragilità e proporre anche delle loro iniziative.

È stato molto interessante dare voce anche alle esperienze dei ragazzi che ci hanno raccontato nei loro diari quello che hanno vissuto chiusi nelle loro abitazioni, i più fortunati in località amene dove sono stati bloccati dopo il periodo delle vacanze di Carnevale.

“Non pensavo che l'attuale periodo di quarantena che stiamo attraversando potesse avere degli effetti così travolgenti nella nostra vita”, ci ha raccontato **Pietro**.

“Sono separato da mia madre poiché mi trovo a vivere dai nonni e l'aspetto positivo di questa mia circostanza è il poter riscoprire le bellezze storiche della città in cui mi trovo

e osservare la natura che giorno dopo giorno sta cambiando aspetto. Sinceramente, però, sono preoccupato per la mia salute, quella dei miei familiari e dei miei amici”.

Uno sconvolgimento iniziale che per molti ha portato una sensazione di solitudine e smarrimento, come per Lorenzo:

“Ora siamo in quarantena, tutti in casa: non possiamo più vedere gli amici e molti di noi non possono neanche incontrare i nonni. Il nemico invisibile potrebbe nascondersi nel nostro prossimo e contagiarci, di conseguenza dobbiamo evitare di abbracciarci e di passare il tempo insieme”.

Ma il vero aspetto negativo, e spesso fonte di ansia, è stato il cambiamento radicale e repentino della routine.

“Niente più sveglia alle sette, la scuola, lo sport, il corso di pianoforte e poi giù per le scale per raggiungere i miei compagni di catechismo, cercando di arrivare in anticipo per rubare un quarto d’ora di gioco in cortile con il pallone, prima che Don Alfredo ci chiami per andare in chiesa. Ora è l’epoca della scuola online, io faccio anche il corso di pianoforte online.

I nostri insegnanti sono gentili, comprensivi e fin da subito si sono organizzati per non lasciare noi studenti senza lezioni. Si sono preoccupati, inoltre, di tenere viva la relazione con noi per non farci sentire soli”.

Hanno scritto invece Elisabetta e Aurora:

“Noi ragazzi, che non siamo in grado di stare fermi, siamo riusciti a inventarci numerosi modi per far passare il tempo e tenerci compagnia anche da lontano. Abbiamo scoperto, meglio dire riscoperto, alcuni aspetti della nostra famiglia, degli amici, dei docenti e di noi stessi, perché, quasi obbligati, a scoprire cosa muove ciascuno per diventare importante per l’altro. Ora sappiamo con certezza che la nostra famiglia ci sostiene e ci aiuta nei momenti di sconforto.

Abbiamo capito chi sono i veri amici, coloro che cercano di starti accanto nonostante la distanza e cercano di consolarvi nei momenti di sconforto strappandovi un sorriso. Abbiamo anche scoperto di quanto i nostri docenti tengono a noi e alla nostra istruzione, la loro disponibilità nei nostri confronti e il loro impegno nell'organizzare le lezioni online, ci hanno permesso di renderci conto che continuano a essere le nostre guide anche da lontano! Cosa ne sarà degli abbracci? Quegli abbracci fondamentali per trasmettere affetto e felicità, coraggio e conforto, ma ormai vietati? Potremo di nuovo riprendere una vita normale in cui risulterà strano abbracciarci? Per il momento non sappiamo rispondere a queste e a altre domande che ci portiamo nel cuore, ma ogni giorno cerchiamo di guardare il lato positivo di questa strana e triste circostanza senza arrenderci”.

Eppure alcune risposte sono già state date, grazie anche all'utilizzo dei nuovi strumenti tecnologici. “In occasione del compleanno di una nostra compagna di classe”,

hanno raccontato Elisabetta, Vittoria e Antonio,

“abbiamo organizzato una pizzata virtuale tutti davanti allo schermo a parlare e scherzare insieme. Dobbiamo proprio ammettere che è brutto dover stare chiusi in casa! Ci manca l'allegria degli amici e la loro compagnia! Però in fondo è anche molto bello poter stare in casa con tutta la famiglia, conoscere degli aspetti dei nostri genitori e fratelli che non avevamo mai notato perché presi da mille attività che ci occupavano la giornata intera”.

Insomma, questi ragazzi delle medie sono riusciti a trasformare la pandemia in un momento positivo, di condivisione e riscoperta dei valori veri, come amicizia e famiglia.

“Ora è il momento della condivisione in famiglia, chiusi dentro le nostre case con i nostri genitori”, **ha infatti scritto Lorenzo.**

“Una nuova sensazione sta facendo capolino nella nostra vita. Abbiamo scoperto una nuova umanità. Mi trovo sull’Appennino Emiliano. In questo piccolo paese di montagna le persone mostrano una grande solidarietà tra di loro. I negozi, che vendono generi alimentari, obbediscono a un’ordinanza del Comune che chiede loro di portare la spesa a chi non può muoversi. C’è chi ha percorso volentieri anche dodici chilometri per portare due litri di latte! A una famiglia si era bloccata la caldaia e un tecnico, munito di mascherina, in poche ore si è precipitato a riparare il guasto. Don Giuseppe, il parroco, ha creato un gruppo sulla piattaforma zoom, così chi vuole ogni venerdì può partecipare al Rosario. Che dire?! Questa inaspettata solidarietà si è diffusa anche in città: a Milano, nello stabile in cui abito, è stata creata una chat di WhatsApp condominiale, con la quale le persone condividono i loro pensieri, le necessità e risolvono insieme i vari problemi che sorgono. Ad esempio, se la signora del terzo piano va a fare la spesa, informa gli altri con la chat chiedendo un aiuto. Ecco che si ritrova la spesa davanti alla porta! Così accade se a qualcuno servono medicine o se semplicemente ha voglia di chiacchierare perché si sente solo. Le mamme si scambiano le ricette e ci si accorda anche sull’uso del giardino condominiale per far giocare i bambini. Ma ve lo sareste mai immaginato prima? Quando un giorno la pandemia finirà, mi piacerebbe che continuasse tra noi questa grande solidarietà: il Coronavirus sarà servito a qualcosa!”.

Per alcuni però, la didattica a distanza non ha funzionato altrettanto bene, e l’isolamento sociale della quarantena si è fatto ancora più pesante proprio a causa della tecnologia. Lo ha raccontato Matteo, un bambino della scuola primaria, seguito nel progetto dall’insegnante Caterina Pelladoni:

“Dopo circa tre mesi di quarantena e di isolamento, in cui ho fatto lezioni via Internet da casa, posso affermare che

la didattica a distanza non mi è piaciuta assolutamente perché mi sono sentito solo senza i miei compagni, senza il calore, l'empatia e lo sguardo delle mie maestre, senza l'affiatamento e la complicità che c'è in classe. Inoltre, a casa ci sono troppe distrazioni e non riesco a mantenere la concentrazione. Vedere solo i visi dei miei amici lontani e sentire le loro voci attraverso le piattaforme virtuali non ha riempito la mia solitudine perché spesso la connessione ha giocato brutti scherzi, escludendomi dal gruppo.”

Ragazzi di tutte le età, di fatto, hanno riferito di provare una nostalgia delle occasioni ed opportunità relazionali, affettive. Altri, soprattutto gli studenti lavoratori, hanno apprezzato la didattica a distanza, in quanto permetteva di conciliare più facilmente le ore dello studio con quelle del lavoro.

Gli studenti più grandi hanno vissuto la quarantena con maggiore apprensione rispetto ai colleghi più piccoli. Per certi aspetti, la maggiore consapevolezza della gravità del fenomeno e delle importanti ricadute socio-economiche sul Paese ha alimentato una grande preoccupazione rispetto alla dimensione del presente, ma purtroppo anche quella del futuro.

I giovani si sono interrogati su quali implicazioni una pandemia globale avrebbe avuto su di loro a breve termine (sui loro corsi universitari, l'accesso alle lauree, ai tirocini...) e a lungo termine (l'accesso al mondo del lavoro, la possibilità di specializzarsi all'estero...).

Inoltre, il livello di smarrimento e ansia era molto forte rispetto alla salute dei genitori e, ancor più, dei nonni. Molti di loro hanno sperimentato in prima persona il Coronavirus, stando male per diverse settimane. Altri hanno visto ammalarsi alcuni familiari a loro vicini. L'aver vissuto direttamente un'esperienza tanto dolorosa ha avuto ricadute importantissime su come ci si è approcciati alla Pandemia Covid.

“Io sono stata malissimo, sono stata a letto per settimane, ed ancora adesso non mi sento benissimo, ho soltanto 23 anni, sono sempre stata in salute. Non riesco a credere che

ci siano persone che si confrontano con questa malattia in modo tanto superficiale”.

“Ho avuto molta paura, per me e per i miei familiari. Noi siamo di Bergamo e la nostra città è stata molto colpita dal Coronavirus. Non passa giorno che non pensi a quante persone non ci sono più e quante sono state ad un passo dalla morte”.

Per molti studenti, soprattutto quelli nel Nord Italia, la Pandemia ha modificato non solo le regole di convivenza sociale, le abitudini di vita, ma la stessa base della sussistenza.

“Lavoravo in un ristorante e riuscivo a mantenermi, vivo da un anno col mio compagno. Con la chiusura del ristorante, ho perso tutte le mie entrate. Non è stato facile accettare di dover dipendere da lui per sopravvivere”.

“Ad aprile sono riuscito a laurearmi online, già non ci credevo che sarebbe potuto succedere. Purtroppo però non ho potuto attivare lo stage, perché tutto era sospeso. Ho dovuto lasciare l'appartamento a Milano perché non potevo pagare un affitto senza alcuna entrata. Sono tornato dai miei genitori, e l'ho vissuta come una grande sconfitta.”

“Da gennaio svolgevo uno stage di tre mesi curriculare, l'ho dovuto sospendere perché non era possibile farlo online. L'azienda sta licenziando i suoi dipendenti. Non la vedo bene per noi laureandi”.

Durante la pandemia molti studenti sono rientrati nelle famiglie d'origine, partendo da Milano, nei giorni precedenti o subito successivi al dpcm che sanciva il lockdown totale.

“Non aveva senso rimanere a Milano, da sola, i miei coinquilini erano già a casa per le vacanze di Carnevale. Se mi fosse successo qualcosa mi sarei trovata da sola, senza famiglia, senza amici, tutti ritornati nelle regioni di residenza. Mi sono chiesta chi mi avrebbe potuto aiutare? Chi mi

avrebbe fatto la spesa, portato le medicine? Così ho deciso di tornare in famiglia.”

“Quando sono rientrata a casa, tutti mi hanno fatto sentire un’appestata, amici, parenti... Sentivo la disapprovazione nel loro sguardo. Non è stato facile decidere di rientrare, non avevo grande scelta e poi sono stata in isolamento 15 giorni”.

La fotografia familiare descritta dagli studenti universitari ha avuto dei tratti meno idilliaci di quella dei preadolescenti. Molti hanno sofferto durante il lockdown le relazioni strette coi propri familiari. Spesso abituati a vivere in altri contesti, con un grado molto alto di autonomia e libertà, il rientro a casa ha rappresentato per molti un momento di regressione.

“All’inizio mi è piaciuta essere tornato a casa, farmi coccolare dai genitori, passare del tempo con loro, via via ho sentito una grande fatica. Non mi trovavo più, avevo acquisito altre abitudini, una maggiore libertà. A Milano vivevo con altri studenti, ognuno si organizzava da solo per tutte le faccende legate alla casa, si mangiava quando si aveva fame, ciò che si aveva voglia. Invece a casa tutto si concentrava sui ritmi dei pasti. A me questo stava molto stretto”.

“Non avere privacy è stata la cosa che ho sofferto di più, la mia casa non è grande, se fai una telefonata tutti ti sentono. Stare tutto il giorno in casa non è stato facile, per nulla. Alle volte scappavo, abito vicino alle montagne, andavo nei boschi e lì rimanevo a sentire le foglie degli alberi e gli uccellini cantare, mi sentivo libera lì”.

Per alcuni il rientro a casa ha rappresentato una vera e propria regressione evolutiva.

“Mi sentivo trattata ancora come una bambina piccola, anche tutte le gentilezze, tipo il caffè a letto alla mattina, mi davano sui nervi. Sono una donna ora, sono alla pari”.

Nelle interviste i vissuti negativi sono molto incentrati sulla rabbia, sul senso di impotenza e sul discontrollo.

“Mi sono sentita molto incastrata, ero sempre molto nervosa, molto arrabbiata, certo non è stato facile sopportarmi in quei mesi. Ho cercato di reagire, ma tutta questa instabilità e incertezza mi faceva stare male”.

Molti hanno raccontato di avere dei problemi di ansia, di insonnia e attacchi di panico.

“Soprattutto all’inizio mi svegliavo continuamente, come se ci fosse una scossa che mi risvegliava. Una notte avevo così tanta ansia che mi è venuto un attacco di panico, è stato bruttissimo. Mi sembrava di morire”.

Alcuni mi hanno raccontato che, dopo una prima fase di sconcerto, sono riusciti a trovare un nuovo modo per affrontare la situazione dedicandosi a degli impegni strutturati e creando una nuova routine.

“Quando ad un certo punto ho capito che la situazione sarebbe stata più lunga di quanto avessi previsto, mi sono rimboccata le maniche e ho iniziato a riorganizzarmi. Mi sono dedicata moltissimo allo studio, ho iniziato a fare yoga e ogni giorno ginnastica ed ho intensificato i rapporti virtuali con i miei amici”.

“Credo che quest’anno farò un sacco di esami, ho usato il mio tempo per recuperare alcuni esami non fatti negli anni scorsi. Questo mi ha dato un sacco di soddisfazione. Mi sono sentito vivo”.

Le relazioni con gli amici per quasi tutti sono state molto preziose. I giovani sono riusciti ad ampliare la rete di relazione, utilizzando la modalità virtuale per studiare, giocare, fare ginnastica, fare dei gruppi informali di supporto.

“Ogni giorno avevo un’attività online che era diventato un appuntamento che aspettavo con ansia; facevo ginnastica con le amiche del liceo, chattavo con le coinquiline ricor-

dando i vecchi tempi, facevo degli aperitivi con alcuni amici. Non è come essere dal vivo, ma è stato molto utile. Mi ha aiutato ad avere delle giornate piene e piacevoli e mi ha permesso di non isolarmi”.

Molti studenti mi hanno raccontato che questo periodo gli è servito per trovare un momento di raccoglimento, per pensare di più a se stessi, a ciò che amano e a ciò che ritengono più importante. Molti hanno fatto delle scelte importanti da un punto di vista affettivo e relazionale. Molti si sono chiesti chi era davvero amico e cosa rappresentasse per loro l'amicizia.

“Mi sono accorta, soprattutto quando stavo male, chi mi è stato davvero amico e chi si è dileguato. È triste dirlo, ma molti miei amici, quando hanno saputo che ero positiva, non mi hanno più cercata e se ne sono andati. Ho capito su chi posso contare. E questo è molto importante. Molti non erano amici, come pensavo, ma solo conoscenti.”

Gli studenti hanno scoperto di se stessi molti aspetti che non avevano mai valorizzato, e questo è un apprendimento che si porteranno per tutta la vita.

“Ho imparato ad essere paziente, a desiderare. Questo non l'avevo mai davvero fatto. Sono stato sempre fortunato, ho sempre avuto tutto ciò che volevo. Questa situazione mi ha permesso di desiderare e questo è un grande regalo”.

“Mi sono accorta di quanto potessi stare bene da sola. Durante la quarantena ho scoperto un parchetto dietro casa mia, che non avevo mai visto. Vedevo passare solo il treno vuoto e sentivo una pace incredibile, una grande tranquillità. Ero felice anche senza fare nulla di speciale”.

“Ho imparato ad usare l'ironia. Quando mi sentivo più tesa o in difficoltà, ho imparato ad essere ironica e attraverso questo canale ho capito che potevo stare in relazione anche con mio padre, col quale ho sempre avuto un rapporto un po' conflittuale. La pandemia mi ha insegnato ad ascol-

tare e a comunicare”.

La pandemia da Covid 19 ha posto tutti di fronte ad una rivoluzione epocale, ha messo in discussione le più radicate credenze individuali, familiari, sociali ed economiche. Lo spaesamento ha rappresentato una buona occasione di riflessione per molte persone. I ragazzi sembra che abbiano, seppur nelle difficoltà, saputo accogliere la sfida che si sono trovati a vivere. Hanno capito, forse per la prima volta, che la vita è anche incertezza e precarietà.

Trovare luoghi simbolici come i laboratori, dove poter condividere i vissuti legati alla pandemia ha permesso ai giovani nuove riflessioni e spazi di rielaborazione.

Queste osservazioni le condivideremo coi genitori, affinché possano continuare a coltivare quello spazio di dialogo indispensabile per so-stare insieme ai propri figli nei vissuti emotivi ad alta intensità, tipici di una fase così complessa a livello globale.

Capitolo 4

INSEGNANTI E NUOVE SFIDE: L'ESPERIENZA DELLA DAD

di Mariacristina Arrigoni

L'emergenza del Coronavirus ha disorientato molto tutti coloro che operano all'interno della scuola, di ogni genere e grado, perché impreparati a far fronte a una situazione che mai era capitata prima nella storia scolastica.

Se c'è una cosa che questa emergenza ci ha ricordato è che, se il nostro Paese deve ripartire, lo deve fare dalla scuola che è il luogo adatto e la possibilità più concreta di formare giovani educati a essere responsabili di sé, ma anche del bene comune, finora un po' dimenticato. Saranno loro il nostro futuro, e dovranno essere preparati in modo adeguato a una nuova organizzazione del mondo, del lavoro e della società, che gradualmente si sta delineando nel suo cambiamento. La coscienza di dare continuità alla preparazione culturale dei ragazzi, si è resa forte in tutti i docenti che, allarmati dalla situazione, da subito, dopo la decisione del Governo di chiudere le attività scolastiche, si sono attivati per non interrompere il loro curriculum scolastico, ingegnandosi a organizzare una didattica con i nuovi mezzi di comunicazione a disposizione.

La prima emergenza da affrontare è stata dettata dal desiderio di sostenere emotivamente i propri alunni, che all'improvviso si sono ritrovati isolati a gestire se stessi e a organizzare il proprio lavoro scolastico, seguiti dai genitori (soprattutto di bambini delle fasce più giovani) che si sono improvvisati insegnanti, svolgendo un ruolo a loro sconosciuto e che spesso li ha disorientati non poco. Soprattutto perché dovevano svolgere anche il proprio lavoro in smart working.

Come abbiamo visto nei capitoli precedenti, parlando dell'impatto sugli studenti e sui genitori, anche per gli insegnanti sono cambiate molte abitudini, conoscenze e punti di riferimento. Per questo motivo, noi dell'Associazione Portami Per Mano abbiamo deciso di raccogliere an-

che le testimonianze di chi si trovava dall'altra parte dello schermo della DAD, e capire come è stata vissuta la relazione a distanza dal punto di vista degli insegnanti. La nostra Associazione, che ha sempre promosso progetti in collaborazione con le scuole con il preciso intento di occuparsi di inclusione dei soggetti più fragili nella vita di quartiere, si è attivata per poter essere di aiuto e conforto a studenti, genitori e insegnanti attraverso la realizzazione dei laboratori.

Angelo Lucio Rossi, preside ICS "Alda Merini" di Milano, dice che

"la scuola deve tutelare le diversità, sempre. Non c'è cosa più interessante dell'avventura educativa, perché l'avventura educativa è un'avventura di libertà".

Proprio con questo messaggio nel cuore, abbiamo raccolto numerose testimonianze di insegnanti che ci hanno raccontato di come hanno affrontato e vissuto nella scuola questa situazione così difficile e straordinaria, cercando di mantenere vivo l'interesse dei ragazzi e la loro capacità di adattarsi alla nuova vita "scolastica".

Ascoltando la loro esperienza, ci siamo resi sempre più coscienti che la scuola deve essere aperta al quartiere, a quello che può offrire, collaborando con associazioni appartenenti a una rete territoriale, come il PET Patto Educativo Territoriale già in atto nel nostro territorio da 4 anni. La scuola deve superare ostacoli come l'emergenza di oggi, educativa oltre che sanitaria, deve essere feconda di iniziative che aiutino i ragazzi a sentirsi parte attiva nella costruzione di una società che non scarta nessuno, e che partecipi con le istituzioni amministrative e di volontariato che operano nei vari quartieri della città. Questa è la miglior formula di Educazione alla Cittadinanza di cui possono fare esperienza. L'autonomia non serve a nulla se non opera in relazione con il territorio. Siamo convinti che non deve esistere una scuola in cui *"ognuno pensa solo ai fatti suoi"*.

Questo concetto di scuola è legato anche al pensiero del Papa, che è stato il primo a capire che la scuola deve tornare all'educazione del cuore e delle mani, e non dev'essere solo formale. La scuola deve tenere aperte le domande dei giovani sul loro senso di appartenenza alla vita sociale e, in noi adulti, deve sollecitare il desiderio di far vivere ai nostri ragazzi

un percorso di esperienze che li aiuti a scoprire se stessi e le proprie peculiarità, mettendoli in condizione di poter fare scelte utili per se stessi e per gli altri, sempre avendo come fine il bene comune.

Molti insegnanti hanno verificato che questa distanza ha permesso ad alcuni allievi di scoprire la propria capacità di mettere in atto strategie di apprendimento creative personali che non pensavano di possedere, e questo è uno degli aspetti che ha aiutato i docenti, ma anche i genitori, a osservare i ragazzi con uno sguardo diverso. Vi riportiamo dunque i pensieri e giudizi di alcuni docenti di vario ordine e grado che si sono resi disponibili a comunicarci la loro esperienza, perché desideriamo che nulla venga dimenticato di questo lungo periodo di isolamento, in cui tutti si sono messi in gioco per dar vita a un impulso nuovo alla realtà scolastica. Ma anche per costruire una scuola che trasmetta il suo patrimonio culturale utilizzando nel modo più proficuo possibile, e anche innovativo, quegli strumenti ormai indispensabili di supporto alla didattica.

Ce lo ha spiegato bene Claudia Banterle, maestra della scuola elementare Statale Morosini di Milano, che lavora a stretto contatto anche con i bambini con disabilità.

“Essere insegnanti al tempo del Coronavirus penso abbia significato rivoluzionare la propria immagine e il proprio ruolo. In questa situazione ho camminato per mano con i miei alunni e con le loro famiglie. I rapporti e le relazioni si sono intensificate e siamo andati avanti insieme. Non sarebbe stato possibile altrimenti affrontare le circostanze che si sono presentate uscendone vincitori”.

All'inizio, però, è stato molto difficile riuscire a conciliare le nuove modalità di insegnamento con le aspettative degli studenti:

“Inizialmente questo stravolgimento della quotidianità è stato per molti bambini fonte di frustrazione da un lato e malinconia dall'altro”,

ci racconta infatti Claudia, che ha percepito oltre a quello schermo la frustrazione iniziale dei suoi allievi.

Un forte impatto è stato anche quello del lockdown sulle terapie e le insegnanti di sostegno, come ci ha raccontato l'educatrice delle elementari per l'Istituto E. Morosini, Chiara Bolzoni, che si occupa di seguire i bambini nello spettro dell'autismo.

“Essere educatrice a distanza a scuola significa mettere sottosopra il modo abituale di lavorare. La maggiorparte del mio lavoro è fatto di relazione in presenza: toccarsi per aiutare a fare le cose, abbracciarsi, battere un cinque per complimentarsi, prendere per mano i bambini che giocano a stretto contatto. A volte anche tenere fermo fisicamente qualcuno. Invece ho dovuto inventare nuovi obiettivi”.

Non poter toccare fisicamente le persone accanto a noi, specialmente i bambini che tendono a essere molto fisici nel loro modo di comunicare, è stato un cambiamento davvero profondo nel modo di fare didattica di alcuni insegnanti.

“L'esperienza di insegnante è stata molto impegnativa. La DAD ha messo a dura prova la capacità di insegnare, costringendomi a modificare il modo di fare scuola. Da un momento all'altro ho dovuto riformulare le mie lezioni, cercando modi di trasmissione dei contenuti originali e creativi. Allo stesso tempo ho sempre cercato di creare lezioni virtuali che contribuissero ad abbattere la barriera dello schermo, mantenendo la relazione anche a distanza. Perciò è stata una fatica doppia!”,

ha spiegato Jessica Diolaiuti, docente di italiano, storia e geografia presso la scuola secondaria di primo grado Madre Cabrini di Milano.

Altri docenti invece hanno dovuto fare i conti con le proprie paure e l'horror vacui di ritrovarsi all'improvviso la giornata svuotata dalle attività fisiche e mentali. Come Laura Martini, insegnante di Scienze motorie e Sportive a elementari e medie dell'Istituto Madre Cabrini, che si è ritrovata bloccata durante la quarantena, una condizione a lei per niente familiare:

“Tutto è cambiato, perché tutto si è fermato, quindi se sei, non solo come la sottoscritta, ma come la maggioranza, una persona dinamica e sempre di corsa, ecco che questo stop forzato altera totalmente la routine quotidiana, però attiva anche una risorsa tatticamente vincente, chiamata adattamento. Le giornate hanno seguito un ritmo regolare e ciclico, senza cadere mai nella noia, solo la notte a volte emergeva quel lato oscuro che destabilizzava la mia tranquillità. Spesso al risveglio nutro la segreta speranza che l'incubo fosse finito, che tutto fosse solo un sogno”.

Per alcuni professori, la vera fonte d'angoscia è stata un senso di sbilanciamento nei valori profondi. Il professore di storia **Andrea Beneggi** del Liceo San Carlo di Milano, ci ha confidato di aver sempre avuto fiducia nella scienza e nella ricerca. Ma durante il lockdown, si è ritrovato a porsi una domanda che ha scosso tutte le sue certezze sul periodo che stiamo vivendo:

“Non ho mai avuto paura ma, come tutti, ho vissuto questo periodo con un senso di profonda incertezza, soprattutto all'inizio. La sensazione che fossimo sull'orlo di un precipizio era forte. Non solo i più qualificati ricercatori del pianeta sono stati presi in contropiede, ma non hanno saputo nemmeno formulare una valutazione univoca: ognuno diceva la sua, in una ridda di teorie tra loro contrapposte. Io ho grande fiducia nella scienza, ma credo che questo bagno di umiltà, in tempi di scientismo dominante, sia stato fondamentale per aprire nuove (o vecchie) domande sui limiti, i fondamenti e le possibilità della ricerca. Quindi mi sono chiesto: se crollano tutte le certezze, possiamo comunque rimanere saldi? Su quali fondamenta, se ce ne sono, costruiamo la nostra casa?”

Una domanda a cui noi forse non sappiamo ancora rispondere, ma che può e deve essere applicata anche alla situazione che tutti noi abbiamo vissuto nella didattica. Come affrontiamo questa emergenza educativa, oltre che sanitaria? Se crollano tutte le certezze, cambiano i modi di

relazionarsi con i ragazzi, di fare lezione, di spiegare, se tutto il nostro mondo viene rovesciato, dove troveremo noi insegnanti dei nuovi punti di riferimento per costruire un nuovo sistema di formazione per i nostri ragazzi?

La vera risposta a questa domanda la stiamo costruendo noi insegnanti, giorno dopo giorno, lezione online dopo lezione online. Ma soprattutto, molti docenti la stanno costruendo insieme ai propri studenti e, forse per la prima volta, accanto alle proprie famiglie.

Andrea Beneggi ha raccontato di come è riuscito a bilanciare la sua vita privata con le esigenze dei suoi studenti, riscoprendo qualcosa di sé che forse da qualche tempo aveva dato per scontato.

“Ho due bambini piccoli, che durante il periodo di lockdown hanno naturalmente richiesto un’attenzione particolare. Queste fatiche domestiche, unite alle oggettive difficoltà comunicative che sono state imposte dalle circostanze, avrebbero potuto giustificare un disimpegno da parte mia. Invece ho cercato, per quanto possibile, di non privare i miei studenti delle loro lezioni e questo non solo per senso del dovere, ma soprattutto perché ho realmente avvertito il mestiere dell’insegnante come qualcosa di essenziale in questo momento storico. Insomma, ne ho riscoperto il valore, la bellezza e l’impegno”.

La professoressa Laura Martini ha riscoperto invece il suo spirito sportivo, che l’ha aiutata a risollevarsi anche nei momenti più bui.

“Per quanto mi riguarda ho fatto appello alla mia grande passione sportiva, ed è così che ho riportato a galla il ricordo della mia prima maratona: ho capito che, per resistere sia fisicamente che mentalmente, dovevo seguire un allenamento simile a quello passato, aggiungendo al contesto un ingrediente fondamentale chiamato resilienza”. Puntare sulla competizione l’ha spinto a modificare i suoi metodi di insegnamento, andando oltre quei limiti che prima, forse, non sapeva neanche di avere. “Con determinazione, mi

sono concentrata al massimo per affrontare l'unico nemico giurato visibile, cioè il mondo digitale, con calma zen e l'aiuto di chi ne sapeva più di me, sono scesa a patti con lui e l'ho trasformato da nemico-avversario ad alleato prezioso, anzi indispensabile”.

Anche altri professori si sono così riscoperti nei nuovi strumenti informatici, andando a migliorarsi e a implementare nuovi sistemi di insegnamento. A volte, anche a discapito del proprio tempo libero:

“Fare scuola a distanza, evitando di ridurre l'insegnamento a mera trasmissione di contenuti, è stato il mio obiettivo per cui ho speso molte energie fisiche e mentali, riservandomi poco tempo per me stessa”, ha ricordato Jessica Diolaiuti.

Eppure, proprio grazie a questa dedizione assidua al lavoro, Jessica ha sviluppato dei nuovi progetti messi in piedi per stimolare i ragazzi, che forse, senza la pandemia, non sarebbero mai nati:

“Durante la DAD ho avviato un laboratorio di scrittura pomeridiano organizzato in gruppi e finalizzato a promuovere relazione e cooperazione, nonostante la distanza, oltre che a incrementare la capacità di scrittura e produzione di un testo. I ragazzi si sono appassionati alla scrittura attraverso il lavoro di gruppo e la stesura dei diari di quarantena, che hanno aiutato ciascuno di loro a mettere per iscritto le proprie emozioni e il proprio vissuto, di cui manifestavano un forte bisogno”.

Un'attività molto bella, parte del progetto del Comune di Milano Consigliami, che ha permesso ai ragazzi di creare delle memorie storiche di questo periodo, di cui abbiamo riportato alcuni estratti nel capitolo precedente.

Per molti ragazzi, vivere l'esperienza della quarantena è stato a tratti molto frustrante, come hanno testimoniato loro stessi. Non sempre le relazioni dal vivo si sono poi consolidate a distanza. E all'inizio, quel vuoto iniziale nelle loro giornate, sembrava averli portati quasi fuori rotta. Ma dall'altra parte dello schermo c'erano gli insegnanti, che han-

no assistito al loro disagio. All'inizio, forse, impotenti. Poi sempre più propositivi e dinamici, si sono messi a creare nuove occasioni di condivisioni con i ragazzi.

“Inizialmente questo stravolgimento della quotidianità è stato per molti bambini fonte di frustrazione da un lato e malinconia dall'altro”, ha ricordato **Claudia Banterle**.

“Tuttavia l'attivazione della didattica a distanza che ha previsto alcuni momenti di incontro e di confronto con la classe, ha fatto ritrovare l'entusiasmo e la voglia di fare che forse qualcuno stava perdendo. Il desiderio di stare insieme quell'oretta, la voglia di raccontare le proprie giornate e nonostante la stanchezza (abbiamo potuto svolgere le videochiamate nel tardo pomeriggio) fare domande ed esercitarsi insieme sugli argomenti didattici trattati, ha fatto sì che i bambini potessero continuare a vivere intensamente la scuola. Una scuola fatta di rapporti, di intrecci, di relazioni con i compagni, con le maestre, ognuno portandosi dietro la sua personale esperienza quotidiana”.

Un'esperienza quotidiana che per molti insegnanti si è trasformata da semplice consegna scolastica, a vera e propria partecipazione attiva alla vita delle famiglie. Chiara Bolzoni, per esempio, vivendo la quarantena dall'altro lato della videochiamata, ha visto i bambini e i ragazzi con autismo reagire al lockdown da un'altra prospettiva, rispetto a quella dei genitori che abbiamo raccontato nel secondo capitolo.

“I bambini di cui mi occupo hanno reagito ognuno a suo modo: c'è chi si è trovato bene a casa sua, tranquillo, non chiedendo mai di uscire e ha imparato molte cose nuove stando a casa. Ma comunque c'è il rischio che l'abitudine a rinchiudersi dentro quattro mura, renda più difficile un ritorno all'aperto importante per questi bambini che hanno bisogno di sentirsi in relazione con altri e di muoversi all'aria aperta. Altri bambini hanno sofferto molto la mancanza di una routine, delle attività che svolgevano fuori casa per-

ché necessitano di movimento continuo. Altri hanno reagito bene alle didattiche online, perché divertiti e felici di mantenere la relazione con insegnanti ed educatori, altri ancora all'inizio si rifiutavano di interagire con queste modalità ma poi, gradualmente, si sono abituati”.

Insomma, quello della DAD, specialmente per chi si occupa di seguire bambini e ragazzi con delle fragilità, non è stato un compito facile. Ma ha anche tirato fuori nuove strategie che prima non erano state appieno esplorate.

“Abbiamo lavorato di più sull'autonomia da casa, su obiettivi didattici e comunque attraverso nuove modalità: far fare ai genitori, videochiamate, cercare materiali online utili ma anche piacevoli, e crearne io stessa di nuovi. E poi significa anche essere entrata nella casa delle persone in un periodo che spesso è stato segnato da preoccupazioni, difficoltà, stress e anche momenti dolorosi. Comunque in punta di piedi, cercando di aiutare come possibile e dove serviva”.

Una sfida, quella degli insegnanti e dei terapisti, resa ancora più grande dalla distanza. Una condizione che ha spinto molti educatori a tornare a studiare, per trovare metodi più efficaci di comunicazione, che funzionassero bene anche da dietro uno schermo.

“Il periodo di quarantena ha messo ancora di più in chiaro quanto essa sia fondamentale per fare scuola. Un fare scuola che mira alla formazione tout court degli studenti, chiamando noi adulti a essere educatori e insegnanti. Certamente, questo lungo periodo ha sviluppato nei docenti e negli studenti una maggiore abilità e sicurezza nell'uso degli strumenti informatici, mettendo in luce l'importanza della tecnologia e il suo mirabile progresso. Ma proprio in tale forza sta anche la sua debolezza. Credo che per la prima volta tutti, giovani e adulti, abbiano esperito durante questo periodo l'insormontabile limite della tecnica, che è per contrappasso l'essenza dell'uomo: la socialità, ovvero

la relazione con se stesso, con gli altri e con il mondo in cui abita”, **ha detto Jessica Diolaiuti.**

“Mi sono rimboccata le maniche!”, **ha riferito Chiara Bolzoni.** “Ho dovuto preparare, cercare, studiare, sperimentare un pezzettino alla volta nuove strategie valutando i feedback di famiglie e bambini. In certi momenti mi sono sentita stanca o con la paura di non essere stata capace di agire come avrei voluto fare, in altri momenti però, mi sono stupita di me stessa perché capivo di aver riscoperto in me capacità nuove e di riuscire a fare tutto bene. Sicuramente ho imparato tanto da questa esperienza”.

Ma anche nei momenti di massimo sconforto, ogni insegnante ha saputo trovare qualcuno che lo sostenesse, che lo spingesse ad andare avanti.

Per Chiara, la differenza l’hanno fatta le famiglie e i bambini che seguiva, anche se confinati in un posto intangibile, dietro uno schermo.

“L’energia di compiere tutto ciò mi è arrivata osservando i bambini, le loro famiglie che avevano bisogno di aiuto perché abbandonate a sé stesse. Mi ha dato energia proprio vedere il loro impegno e la fatica che facevano nel fare quello che di solito facciamo noi maestre ed educatori, vederli in azione nella ricerca di nuovi modi di relazione con i propri figli cercando di superare le difficoltà per il loro bene. Tanta energia mi è derivata anche dal continuo confronto con le colleghe perché è stato fondamentale per sostenerci anche psicologicamente, per studiare nuove strategie e obiettivi, rinnovare il nostro entusiasmo per sentirci adeguate e utili ai nostri bambini. Ho scoperto che siamo molto più forti e capaci di adattarci a situazioni apparentemente insopportabili più di quanto non immaginiamo, soprattutto se siamo insieme a condividere il desiderio di superare ogni difficoltà per il nostro bene e quello delle persone che ci sono state affidate”.

Anche per Laura Martini, gli alunni e i colleghi sono stati fonte di supporto e ristoro nei momenti bui.

“Gli alunni sono stati fonte essenziale di motivazione e gratificazione immediata, a seconda dell'età, mi hanno aiutato a ricreare fantasie infantili o a inventare nuove modalità di comunicazione per stare in movimento nonostante l'isolamento, sono stati il mio raggio di sole quotidiano, che mi scaldava il cuore nei momenti di difficoltà e malinconia. Anche i miei colleghi sono stati un sostegno importante, con la condivisione costante che ci ha spronato reciprocamente a non desistere mai, a cercare sempre una via, una strategia, che riuscisse a dare un senso, a una situazione a cui è difficile dare un senso compiuto”.

Per Claudia, la vera carica di positività veniva ogni giorno dalla reazione dei bambini che le stavano davanti, anche se magari erano lontani mille miglia.

“La risposta dei miei alunni, il loro entusiasmo, il loro attaccamento, sono stati il motore che mi ha portato a dare il meglio di me e a vivere le giornate con intensità. La loro positività e la loro energia mi ha fatto guardare in modo diverso le giornate che inizialmente apparivano pesanti e indefinite. Hanno via via preso una forma e il tempo mi è quasi volato tra le mani, portandomi alla fine dell'anno scolastico ad essere soddisfatta del mio lavoro e del percorso realizzato con i miei alunni”.

Per altri, la dimensione familiare è stata invece fondamentale per mantenere l'equilibrio anche quando la situazione, sia a livello sociale che professionale, era instabile.

“Prima del lockdown ero tornata a casa dai miei genitori in Toscana, e questo mi ha aiutato a vivere tale periodo abbastanza serenamente”, **ci ha detto Jessica Diolaiuti.**

“Vivo a Milano ormai da 5 anni e riesco a visitare i miei solo per le festività. La quarantena è stata per me occasio-

ne di costruzione sempre più profonda del rapporto con i genitori e di riscoperta dell'essenziale, gli affetti familiari. I momenti condivisi di cucina e di preghiera mi hanno permesso di non perdere la speranza, così da trasmetterla ai miei alunni”.

Un equilibrio familiare e personale, come quello ricreato dal professor Beneggi, nella sua vita di tutti i giorni.

“Ho parlato e mi sono confidato con mia moglie e poi con molti amici, che abbiamo sentito quasi quotidianamente. Parlare, comunicare, mettere sul piatto le proprie emozioni e incertezze è stata una pratica fondamentale, non solo in senso terapeutico, ma come dimensione essenziale della giornata. Analogamente, a questo aprirsi agli altri nel dialogo è corrisposto, in più occasioni, un voler stare più con sé stessi, un raccogliersi intorno ai propri pensieri. In ambedue i casi, il dialogo e il raccoglimento, ha avuto un ruolo non secondario la preghiera. Ho scoperto, per esempio, dopo anni che la insegnavo in classe, la straordinaria efficacia della regola benedettina dell'ora et labora. Io, che non sono mai stato una persona pratica, ho costruito sul balcone di casa un orto urbano, al quale mi sono dedicato mezz'ora al giorno. Curare le erbe aromatiche, fare attenzione alla pioggia e al sole, capire qual è la giusta quantità d'acqua, potarle quando è necessario... In realtà il lavoro manuale è stata l'occasione per stare con me stesso, per riflettere, per stupirmi della bellezza di una cosa così insignificante e al contempo straordinaria come l'erba cipollina in fiore. Io nemmeno sapevo che l'erba cipollina fiorisse, e quando ho visto per la prima volta quel piccolo bulbo violaceo pensavo che fosse un insetto! Ora et labora. Questa, tra l'altro, è la parte più facile della regola, in pochi infatti sanno che la famosa frase termina così: et noli contristari in laetitia pacis, 'e non rattristarti nella letizia della pace'. Già, ma come si fa a non essere tristi? Come si fa a essere davvero lieti e

davvero in pace? Anche questa è una bella domanda che il tempo del Covid mi ha lasciato in eredità”.

Da tutte le interviste che abbiamo realizzato è emerso il giudizio comune dei docenti, dei vari ordini di scuola, di aver vissuto un lungo periodo di tensione, in cui si sono dovuti inventare nuove strategie di insegnamento, imparare a utilizzare nuovi strumenti di comunicazione (tra l'altro utilizzando i propri computer personali e piattaforme non sempre adeguate ai vari collegamenti) per poter essere sempre presenti per i propri alunni e accompagnarli nel loro percorso didattico. Siamo profondamente convinti che l'emergenza educativa nata con il lockdown non sia meno importante di quella sanitaria, e che le emergenze vadano studiate per mettere in atto soluzioni organizzative che aiutino a superare le difficoltà, a dare nuovi impulsi alla vita sociale.

Queste testimonianze, ci confermano che il compito della scuola è tutelare le diversità, perché quando amiamo e ci innamoriamo del diverso, si aggiunge qualcosa alla vita. Solo quando ci si confronta con le diversità scopriamo noi stessi e il nostro destino. Mai come oggi, la scuola diventa una fucina di tentativi didattici innovativi e di compagnia umana nel momento in cui è venuta meno la presenza fisica e la scuola stessa si è dematerializzata.

Questa situazione che stiamo vivendo può davvero diventare una grande occasione per sollecitare le responsabilità personali, e rispondere a un'emergenza educativa che ci permetta di aprire lo sguardo su ciò che conta davvero per i nostri ragazzi, anche di fronte a un cambiamento così epocale. La risposta alla domanda del professor Beneggi può dare inizio a questo nuovo cambiamento. Se crollano tutte le certezze, possiamo rimanere saldi? Su quali fondamenta costruiremo la nostra scuola?

CAPITOLO 5

I COMMERCianti DI MILANO E LA SFIDA DEL LOCKDOWN

di Mariacristina Arrigoni

Dopo aver parlato di famiglie ed insegnanti, ci è sembrato giusto fare un passo indietro, e allargare la nostra fotografia della quarantena su Milano ad un'altra categoria molto penalizzata in questo periodo: quella dei commercianti. Silenziosi nel loro dolore iniziale, è rimasto un vuoto assordante quando, girando ad aprile per una Milano deserta, abbiamo visto le serrande abbassate, i battenti chiusi, chissà per quanto ancora. Oppure li abbiamo visti rimanere aperti, in piedi, soli lavoratori attivi, indispensabili per la consegna dei nostri beni primari. Beni che, fino alla quarantena, non ci eravamo resi conto di quanto fossero preziosi, come può esserlo una mozzarella fresca di Rosy, o del pane fresco e fragrante uscito dal forno di Barbara, o un taglio di capelli fatto da Giulio, storico e tenace parrucchiere di Porta Romana, che purtroppo ci ha lasciati a fine novembre 2020 a causa di un malore, e a cui abbiamo voluto dedicare questo libro. A lui che era il cuore e il faro del nostro quartiere di Porta Romana.

In questo capitolo riportiamo l'esperienza loro e di altri commercianti che, dall'oggi al domani, si sono dovuti adeguare alle nuove disposizioni del Governo, ritrovandosi a dover chiudere le proprie attività per un lungo periodo di tempo, oppure a dover reinventare le propria attività.

Abbiamo voluto ascoltare direttamente da loro quali difficoltà e condizioni si sono trovati a fronteggiare, per dare voce a tutto quel settore lavorativo che, come abbiamo sentito anche nelle varie rubriche televisive, è stato il più colpito dal lockdown, e che ha subito immediatamente un tracollo economico senza poter avere, nell'immediato, gli strumenti e le risorse finanziarie necessarie per rimediare in qualche modo a tale crisi.

Numerose sono le testimonianze raccolte. Quelle che qui riportiamo sono emblematiche dell'esperienza vissuta dai commercianti delle piccole realtà presenti nel nostro quartiere. Per tutti loro l'emergenza Covid si è rivelata come uno tsunami che ha colpito tutti nello stesso modo, procurando a ciascuno le medesime difficoltà ed emergenze finanziarie.

Lia, oltre ad essere mamma di Rebecca, bambina di 6 anni nello spettro dell'autismo di cui abbiamo parlato nel capitolo sui genitori dell'autismo, è anche la proprietaria del ristorante Salefino in Porta Romana e ci ha raccontato come quella dei ristoratori sia una delle categorie più colpite dall'emergenza Covid.

“Siamo stati chiusi due mesi perché non ci è stata data altra possibilità. Una mancanza di attività nel nostro settore per due mesi è un grave, gravissimo danno, considerando che le spese vanno avanti e gli introiti non ci sono. Avevamo anche del personale assunto che è andato in cassa integrazione. Abbiamo dovuto buttare o regalare quello che c'era nelle nostre scorte. La situazione è stata pesante non solo economicamente ma anche personalmente perché, per me e mio marito, stare fermi non è stata un'esperienza leggera. Abbiamo dedicato tutto il tempo libero ai bambini, ma ci frullava sempre in testa il pensiero di come avremmo potuto fare per tirare avanti la nostra famiglia. Così, giorno dopo giorno, abbiamo deciso che la cosa migliore da fare, era vivere senza fare previsioni per il futuro. Il nostro ristorante è la nostra unica fonte di reddito, è la nostra vita, l'unica cosa che ci sostiene”.

Lia non è stata la sola a dover ridistribuire le proprie risorse. Anche Rosy, proprietaria del Centro della Mozzarella in Corso di Porta Vigentina, ha dovuto ingegnarsi anche se, facendo parte di una grande azienda, ha vissuto in modo differente il lockdown. Il suo, infatti, era uno dei pochi negozi rimasti aperti in tutto il quartiere, dove la gente faceva la fila per poter entrare uno alla volta.

“Nella Fase 1 c’è stato un calo delle vendite notevole. Poi piano piano delle famiglie della zona si sono affidate ai piccoli punti vendita di alimentari e allora c’è stato più movimento. Noi avevamo aperto da poco, a Dicembre. E io ero l’unico negozio aperto qui in zona. Di questa via ero l’unica aperta. Il sabato c’erano spesso code di gente che entrava. Anche perché potevo far entrare solo una persona alla volta. Noi siamo rimasti aperti durante tutta la quarantena perché siamo un negozio di alimentari. Abbiamo un caseificio nostro, e gastronomia e rosticceria. Per le altre cose da scaffale, siamo andati ad esaurimento scorte perché avevamo difficoltà a far arrivare la merce dai nostri fornitori”.

Un’altra ristoratrice, che lavora nel Forno di Pasquale di Lido, ha detto che l’igienizzazione frequente delle mani era una delle cose nuove che ha dovuto inserire nella nuova routine della pandemia. Mentre altri negozianti, come Benedetta, del Laboratorio di Merceria, hanno vissuto un vero e proprio isolamento professionale.

“Durante la quarantena la mia realtà professionale è cambiata drasticamente, perché io gestisco un piccolo negozio di quartiere, una merceria, da sola. Tutto è sulle mie spalle, e durante la quarantena ho dovuto chiudere per due mesi. Poi, essendo una piccola realtà, non ero attrezzata con il sito e il relativo e-shop. Quindi per me questo ha significato chiudere proprio i battenti e il cassetto della cassa per due mesi e 10 giorni. È stato un cambiamento bello forte. Anche perché durante la quarantena ci sarebbe stato l’anniversario di apertura del mio negozio. Non avevo neanche le spalle molto coperte da poter affrontare con una certa forza questa cosa. A livello personale poi, come tutti quanti, sono stata chiusa in casa con la mia famiglia, senza la scuola per mio figlio. È stato difficile. In più tutti i miei parenti vivono fuori Milano. Ad oggi io ancora non ho visto nessuno”.

Per altri, invece, la pandemia ha segnato un momento di pausa senza precedenti. Come è successo a Giulio, parrucchiere storico in Corso di Porta Romana.

“In 45 anni non avevo mai chiuso così. Io abito nella periferia di Milano, a 7 chilometri da qui, quindi per due mesi non ho visto il mio negozio. Non sapevo neanche se era ancora in piedi. Certo che non ho mai fatto due mesi di vacanze così, però! Non era neanche male, ma ho perso un sacco di soldi. Non lavorando, ho speso solo per mangiare”.

Anche per Anna, proprietaria del bar Coffiamo, questo momento della pandemia è stato uno stop inatteso e inusuale, per lei abituata a lavorare tutto l’anno.

“Prima del lockdown il lavoro era sceso parecchio. Fuori c’era un clima surreale, il lavoro era quasi nullo, le consegne erano poche, ma almeno permettevano di far fronte ad alcune spese. Poi durante il lockdown abbiamo dovuto chiudere. Abbiamo tenuto chiuso per circa 5 settimane sono stata a casa a riposarmi. Visto che durante l’anno sono sempre aperta. Io non sono abituata a stare a casa, ho sempre lavorato 363 giorni l’anno. Quindi stare a casa tanti giorni mi ha sballata tutta. Infatti non sono ancora riuscita a riprendere il mio ritmo pre quarantena. Sono sempre stanca. Prima non mi avrebbe fermato nessuno, invece adesso non riesco a riprendere il ritmo”.

Un peso, quello della chiusura forzata, che è diventato anche emotivo e mentale per alcuni ristoratori, costretti a riguardare e rivalutare la propria attività con gli occhi di chi, adesso, può solo spingere per la sopravvivenza.

“Sono dieci anni che abbiamo il ristorante”,
ci ha raccontato Lia.

“Eravamo dei ragazzi, ora genitori, non veniamo da famiglie di ristoratori, ci siamo creati da soli realizzando il no-

stro sogno nel cassetto: quello di aprire un ristorante che, ormai, fa parte di noi. Abbiamo messo tutti i nostri risparmi e oltre, lavoriamo notte e giorno e abbiamo sempre cercato di conciliare il tutto con la nostra famiglia che nel frattempo è cresciuta”.

Dall'altra faccia della medaglia, invece, ci sono le persone come Rosy, che proprio perché hanno tenuto aperto il proprio negozio, hanno sviluppato una nuova empatia nei confronti della comunità, riportando anche dei traumi che ancora adesso devono elaborare.

“Ripensandoci mi vengono in mente delle cose che mi intristiscono. Io sono una persona molto sensibile. Quando i miei clienti venivano qui a raccontarmi di quello che succedeva a loro, poi mi intristivo anche io. A una è morta la suocera, e non gliel'hanno neanche detto. Nella Fase 1 poi, era un continuo arrivare ambulanze. A tutte le ore, tutti i giorni. Collegavo ogni ambulanza a una persona che stava male. Sentirne tante aveva un significato preciso in quel momento. E poi quando uscivo fuori la sera, vedevo tutto deserto intorno a me”.

Dopo tanti anni di sudata fatica ed etica del lavoro sempre al primo posto, essere costretti a chiudere senza poter fare niente, senza poter obiettare, rimanendo quasi impotenti di fronte all'inevitabile, ha mandato in shock molti commercianti. La paura più grande è l'evidente impossibilità di molti di poter programmare un futuro, non poter avere più sicurezze e basi su cui contare per ritornare a una vita tranquilla. Ci si sente fragili di fronte a una realtà che si impone, e costringe a scelte che inibiscono desideri di libertà, autonomia, intraprendenza. Questo senso di precarietà, che ha investito tutti, ha però indotto alcuni di questi infaticabili lavoratori a cambiare i rapporti con le persone. In particolare l'esperienza raccontata dal parrucchiere Giulio, ha reso evidente come le abitudini di una vita possono diventare all'improvviso una novità, per dar adito a un modo diverso di vivere dei rapporti più significativi con le persone.

“Una volta dal parrucchiere i clienti si fermavano a chiacchierare invece, adesso, proprio perché presenti uno alla volta, c'è meno comunicazione. I più tentennanti sono gli anziani perché hanno paura di ammalarsi. Per questo motivo io li ho chiamati spesso durante la quarantena per sentire come stavano e rassicurarli che anch'io stavo bene. Così, sentendoli ogni tanto, siamo rimasti in contatto e ci siamo fatti compagnia. Una volta riaperto il negozio, si sono fidati di me perché non avevamo interrotto il rapporto, che prima non era certo così stretto. Dovevo ridare fiducia per vederli ritornare!”.

Ma non è bastato il buon marketing a far tornare i clienti, che in alcuni casi non si fidavano di tornare in un luogo così aperto al pubblico.

“Le persone attorno a me erano molto preoccupate e con tanta paura nel condurre la vita quotidiana”, **ci ha rivelato Barbara del Panificio Cinnaghi.**

Anche per Anna la ripresa è stata quasi più difficile del lockdown.

“Dopo il lockdown il rapporto con i clienti è diventato diverso per le distanze che tutti dobbiamo mantenere, e per le quali abbiamo dovuto togliere dei tavoli e delle sedie di troppo per rispettare le nuove normative in vigore. Abbiamo chiesto al Comune ulteriore spazio pubblico da occupare, anche perché la gente non vuole più sedersi all'interno del bar. Una volta riaperto il locale, la clientela è diminuita inevitabilmente, perché tanti hanno continuato a lavorare in smart working e le scuole non erano ancora cominciate”.

Eppure, proprio grazie alla pandemia, si sono creati anche dei nuovi legami, più solidi, tra clienti abituali e commercianti.

“Io lavoro per i miei clienti abituali”, **ci ha detto infatti Anna,**

“e durante il periodo di chiusura ho sentito molto il loro affetto, mi venivano a trovare anche più volte al giorno visto che non lavoravano”.

Oltre ai nuovi tavoli fuori, ci sono anche altre strategie che i ristoratori, in particolare, hanno dovuto mettere in piedi per poter superare la fase della ripresa, riconquistandosi la fiducia della clientela.

“Con la riapertura, abbiamo sanificato tutti i nostri locali, adeguandoci alle nuove normative e spendendo tanti soldi in più”, ha spiegato Lia.

“Ora io e mio marito, abbiamo dovuto dividerci i compiti per poter accudire i nostri figli, soprattutto Rebecca che avrebbe bisogno di una babysitter qualificata per gestire la sua diversità in modo competente ma con il rischio di essere contagiata. Per questo abbiamo deciso di arrangiarci da soli. Ci stiamo organizzando arrampicandoci sui vetri, perché non c'è nessuno che possa darci una mano a livello familiare e questo è un grosso problema”.

In altri casi, il mercato è cambiato radicalmente da un giorno all'altro, a causa anche delle norme contraddittorie e dei Dpcm che uscivano a singhiozzo, senza dare garanzie sulla riapertura. Giulio, per esempio, aveva dovuto aprire il negozio dopo che era stato annunciato un prolungamento del lockdown, poi non confermato.

“Ciò che mi ha fatto sorridere di più sono state delle teste rasate in casa da mogli e figli con le macchinette! Questo è stato il maggior danno per me, perché ho dovuto aspettare che i capelli dei miei clienti ricrescessero e così si è dimezzato drasticamente il mio lavoro! Ma dopo poco tempo c'è stato il caos, la gente non vedeva l'ora di uscire per tagliarsi i capelli e avevo una sfilza di appuntamenti lunghissima. Poi di nuovo la calma. Tanti miei colleghi sono stati costretti a chiudere i battenti, perché oltre a non avere una clientela avevano un affitto oneroso da pagare. Io mi salvo sempre perché il negozio mi appartiene, ma sono solidale con loro e capisco benissimo la loro solitudine”.

Su alcuni, le nuove norme di sicurezza e i Dpcm hanno avuto anche un impatto pesante a livello psicologico, come è successo a Benedetta.

“Tutti ora indossiamo le mascherine. Ma spero che prima o poi ci venga levato come obbligo quotidiano. Abbiamo tutti avuto un’attenzione in più nell’entrare in casa: togliersi subito le scarpe, andare direttamente a lavarsi le mani. Cercare di seguire i consigli generali: lavarsi spesso le mani, evitare eccessivi contatti. Sinceramente, spero di lasciarmi tutto questo alle spalle e di non vivere con l’ansia, e di abbandonare quelle che erano tutte le norme che abbiamo dovuto rispettare fino ad adesso. Anche prima valeva il buon senso. Magari entrare in casa, togliersi le scarpe e lavarsi subito le mani, spero sia una buona abitudine che rimanga. Ma tutto il resto spero di lasciarmelo alle spalle”.

La guerra al virus, però, è ancora in atto, e le mascherine continuano a essere una stretta necessità per poter mandare avanti l’attività, ma anche per proteggere i propri clienti.

“Mi sono dovuto riadattare alle nuove misure, mi sono bardato tutto, ma non ero abituato a lavorare con i guanti, e mi ha dato fastidio”, raccontava Giulio.

“Un po’ perché perdi il tatto, un po’ perché scivolano. E noi che dobbiamo fare la barba, dobbiamo tirare bene la pelle, non scivolare. Le orecchie all’inizio facevano male perché non ero abituato alla mascherina. Ma adesso è come se niente fosse. Anzi, abbiamo un vantaggio: i clienti adesso prendono sempre l’appuntamento e possono entrare uno alla volta nella bottega. Quindi non c’è più casino”.

“Il problema è che con la mascherina non riesco a riconoscere le persone”,

ci ha confessato Rosy, la proprietaria del Caseificio.

“Proprio ieri ho scambiato un ragazzo per qualcun altro”.

Nel caso di Rosy poi, che ha dovuto tenere aperto durante il lockdown, ci sono stati anche dei problemi con le misure di sicurezza.

“Alcune cose sono mancate durante il lockdown. Io tenevo

sempre su la mascherina e i guanti. C'è stato un periodo in cui non si trovavano i guanti, valevano oro. Lì sono stata in difficoltà. Però avevo il gel igienizzante, facevo entrare una persona alla volta. E non tutti capivano che dovevano entrare uno alla volta. Molte coppie mi dicevano: «Ma noi abitiamo insieme». Ma non andava bene, io chiedevo sempre che entrasse solo uno”.

Nonostante la mascherina e la distanza, i rapporti umani sono diventati quasi più intimi. Anche, e soprattutto, quelli con i clienti abituali, che da facce vagamente note sono diventate insieme fonte di speranza (anche monetaria) e di preoccupazione.

“Certo, ci sono i clienti abituali che venivano anche prima del lockdown e sono venuti anche durante la quarantena. Mi sono preoccupata molto con una cliente un po' in là con gli anni. Quando è iniziato il lockdown io non l'ho più vista per tutto il periodo. Lì mi sono preoccupata molto. Quando poi l'ho rivista ero felicissima. Avevo paura le fosse successo qualcosa”.

Dall'altro lato della medaglia però, c'è lo stigma del Covid, che ha cominciato a farsi strada nella testa di molti clienti, spingendo alcuni a mentire e minando quindi il rapporto negoziante/avventore.

“Alcuni clienti non mi hanno detto che erano stati positivi, anche se già guariti da un bel po'. Uno è venuto da me e gli ho detto: «Dottore, ma io ho saputo che lei è stato ricoverato». «Ah, sì Giulio, è vero!», mi ha risposto. «Però non sono stato intubato, sono stato lì al Policlinico». Oggi come oggi però la gente non lo vuole dire ad alta voce, perché hanno vergogna. Non vogliono andare in giro con l'etichetta «lo l'ho avuto». Ma secondo me invece lo devono dire, così io posso prendere le giuste precauzioni”.

Una categoria colpita in modo diverso dal lockdown, è quella delle Partite Iva e dei freelancer, a cui appartiene la giornalista Lucia Landoni, collaboratrice di Repubblica Milano e Prealpina. Lucia non ha subito

forti cambiamenti della sua attività lavorativa, ma ci ha descritto come, in questo lungo periodo di forzato isolamento, sia riuscita a vivere con più intensità i rapporti familiari e quelli con i suoi concittadini. Per molti, infatti, soprattutto per chi è riuscito a raggiungere i luoghi nati o di villeggiatura perché proprietario di una seconda casa in piccoli paesi o cittadine di provincia, l'essere stati costretti a fermarsi così a lungo nel medesimo posto, ha dato l'occasione di scoprire la pace e bellezza di una natura silenziosa, che si è riappropriata del suo equilibrio e di intraprendere dei rapporti significativi con persone con cui non c'era mai stata una vera occasione di dialogo per condividere disagi, preoccupazioni e speranze come invece è accaduto in questa circostanza.

“A livello personale i miei ritmi di lavoro non sono cambiati con il lockdown, perché sono una collaboratrice e non lavoro mai a una postazione fissa in redazione. Sono da anni in perenne smart working, nel senso che posso scrivere in qualunque luogo e poi inviare via email i miei articoli. Per quanto riguarda invece l'aspetto personale, si sono ulteriormente rafforzati i legami con la mia famiglia, soprattutto con mio fratello, che è un social media manager ed è sempre fuori casa. Lavorando in smart working ha avuto la possibilità di condividere più intensamente la quotidianità con me e con i nostri genitori. Sia i miei familiari, che i miei concittadini (che ho avuto modo di incontrare durante le uscite per prestare assistenza a mia nonna, che vive distante un chilometro da casa mia) hanno dimostrato un gran senso di responsabilità. C'era indubbiamente inquietudine e, soprattutto dopo la notizia del primo decesso di un abitante di Castellanza (la mia città), anche paura, ma abbiamo tutti rispettato le regole e atteso con fiducia gli sviluppi della situazione. A livello cittadino, abbiamo potuto contare sui puntuali aggiornamenti del nostro sindaco Mirella Cerini (sia via telefono sia con video pubblicati sui social) quasi ogni giorno per comunicarci l'andamento dell'epidemia a livello cittadino, e ci dava informazioni utili

per aiutarci a non farci prendere dal panico”.

Comunità e sostegno reciproco, anche dalle istituzioni locali: questa potrebbe la ricetta giusta per rimettere in piedi chi, come i commercianti di Porta Romana, si è ritrovato in ginocchio durante il lockdown.

Ascoltando le esperienze di tanti piccoli commercianti e ristoratori del quartiere, ci siamo resi conto della funzione portante che hanno all'interno del nostro tessuto sociale. Rappresentano un punto di riferimento nei rapporti tra gli abitanti del quartiere stesso. Le nostre città, fin dalla loro origine, sono state costruite anche intorno ai luoghi del commercio e le botteghe e i mercati rionali sono sempre stati un punto di incontro vivo tra gli abitanti. Ancora oggi, i negozi di quartiere, almeno quelli che sopravvivono all'assalto della GDO e delle forme di fruizione on-line, rappresentano un ambito prezioso di socialità. Se dovessero scomparire, oltre a essere un grave danno economico per tutti, verrebbe a mancare una componente vitale della nostra comunità. Se poi pensiamo a tutte le meravigliose località storiche di cui andiamo orgogliosi come italiani, rallegrate e rese piene di vita dai vari negozietti situati lungo le loro vie, molti dei quali perpetuano antiche tradizioni famigliari, non possiamo che riconoscere come l'abbandono di queste piccole realtà commerciali rischia di diventare anche un disastro per il turismo, fattore fondamentale della nostra economia.

Ma, forse, la mancanza più grave sarebbe quella di perdere personaggi che, come Giulio, come Lia, come Barbara, Rosy e Anna, portano avanti un messaggio intrinseco di speranza e resilienza di fronte alle avversità.

“Spero che potremo riprendere regolarmente a lavorare. Spero non ci sia un altro lockdown. Ma lo spero per tutta la città. Perché vedo molti negozi chiusi. E questa cosa mi intristisce molto. Specie quando vedo i cartelli di 'cessata attività', 'liquidazione totale'. Milano l'ho sempre vista come una città molto attiva. E ora... Spero solo che vada tutto per il meglio. Spero che si riprenda, che a Milano torni tutto come prima”, ha detto Rosy sottovoce.

“Speriamo che arrivi presto questo vaccino!”, ci aveva detto Giulio. “Sennò sarà un gran casotto. Il problema sono i giovani, che prima dicevano non si ammalavano. Adesso ce li porteranno dietro con gli interessi. Il mio problema grosso poi, con tre scuole qua vicino, sarà tenere d’occhio i bambini. Perché loro sono innocenti, sei tu che ti devi tutelare”.

“Spero di non dover aver paura della gente. Spero di poter riprendere ad abbracciare le persone e non dover entrare al supermercato come se fosse un percorso di guerra”, ha detto **Benedetta**.

Dello stesso avviso è anche Anna:

“Spero che la situazione ritorni alla normalità il più presto possibile. Sembra quasi un film horror. Non sembra la realtà”.

Alcuni lavoratori, come Lucia Landoni, sono l’esempio di come ci si possa creare una nuova dimensione per essere se stessi, riuscendo a tirare fuori il meglio anche da questa pandemia.

“Ho riscoperto il piacere di passeggiare all’aria aperta, allontanandomi per qualche prezioso attimo dal pc e quindi dal lavoro. Con lo smart working è complesso salvaguardare i confini tra vita professionale e quella privata e io l’avevo già scoperto molto tempo fa. In generale, direi che ho imparato una volta di più a non dare per scontate le libertà apparentemente più banali”.

E poi c’è chi va oltre la realtà che ha davanti e continua a sognare, anche in faccia alle avversità, come Lia di Salefino.

“Abbiamo deciso che la cosa migliore è vivere giorno per giorno, perché non si possono fare previsioni per il futuro. Ma per il futuro significa da qui a una settimana, perché abbiamo capito che tra una settimana potrebbe succedere qualsiasi cosa. La ripresa sarà molto molto lenta. Ma non

possiamo immaginarci la vita senza il nostro ristorante, quindi andremo avanti. Anzi, abbiamo nei piani di trasferirci presto in un nuovo locale, vivere una nuova avventura. Non vogliamo farci fermare dalla paura”.

Un messaggio forte, di speranza e tenacia, di cui abbiamo più che mai bisogno in questo periodo.

CAPITOLO 6

IL RACCONTO DEGLI OPERATORI SANITARI

di Claudia Giangregorio

Li abbiamo chiamati “eroi”, li abbiamo raccontati come i soldati in prima linea contro l’invasione del virus che stava mettendo a ferro e fuoco l’Italia, poi l’Europa e il mondo. Li abbiamo visti stanchi, bardati, sofferenti... Chi sono?

Sono medici, infermieri, operatori sanitari, psicologi, educatori, assistenti sociali, tecnici di laboratorio, biologi che, nei mesi dell’emergenza hanno faticato in corsia e sul territorio offrendo cure e assistenza alle migliaia di malati di Covid-19, cercando di non lasciare troppo indietro anche tutti gli altri pazienti che, nel frattempo, non potevano essere abbandonati.

Sono i professionisti che hanno continuato a lavorare in una situazione caotica e incontrollabile, esponendosi al rischio enorme di essere contagiati, sottoposti ad uno stress altissimo, senza spazi di recupero mentale e, spesso, di decompressione psicologica.

Sono persone con famiglie, figli, genitori, amici che hanno dovuto dolorosamente trovare un punto di equilibrio fra la professione e la vita personale. Molti hanno dovuto scegliere di isolarsi temendo di contagiare la propria famiglia.

L’Associazione Portami Per Mano, che da sempre lavora per prevenire e sensibilizzare la popolazione su tematiche legate al benessere psicologico, offrendo eventi di formazione gratuita, non poteva non accogliere il bisogno di raccontare “Come si è stati ai tempi del Coronavirus” dal punto di vista degli operatori sanitari. Abbiamo così intervistato molti operatori sanitari e raccolto le loro riflessioni in questo capitolo.

Partiamo però da una fotografia dei dati. Non è semplice fare un’analisi, perché sono in divenire e spesso non omogenei. Ci riferiamo ad una

fonte ufficiale, l'Istituto Superiore della Sanità, che rende noto che al 30 giugno risultano contagiati 29.476 operatori sanitari il 12,3% dei 240.578 contagi totali nazionali.

Al 23 giugno risultano 87 operatori sanitari deceduti per COVID-19, per un tasso di letalità dello 0,3%. Stride la discrepanza con il numero dei 171 medici deceduti resi noti dalla Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici e Odontoiatri.

Al 28 aprile su 20.593 operatori sanitari contagiati, il 47,4% sono infermieri e ostetrici, il 22% medici prevalentemente ospedalieri, il 14,6% operatori sociosanitari e il 16% altre professioni sanitarie.

Al 16 aprile, quasi il 90% degli 11.738 contagiati si concentra tra setting ospedaliero (70,9%) e territoriale (18,5%), mentre il restante 10,6% si divide tra case di riposo, residenze per anziani e altri setting di assistenza residenziale o ambulatoriale.

Al 2 aprile quasi l'81% degli operatori sanitari contagiati si concentrano in tre Regioni: Lombardia (61,6%), Emilia-Romagna (10,8%) e Veneto (8,4%).

Questi dati allarmanti per la copiosità fanno insorgere alcune domande.

La prima si riferisce ad un dubbio: è possibile che, mesi dopo l'inizio dell'epidemia, non siamo ancora in grado di garantire agli operatori sanitari il massimo livello di prevenzione, con adeguati dispositivi di protezione individuale e protocolli di sicurezza?

O questi numeri devono essere piuttosto interpretati alla luce della massiccia attività di testing condotta su questa categoria professionale, che ha permesso di identificare un numero molto più elevato di positivi rispetto alla popolazione generale?

Rispetto a questi quesiti, la Fondazione Gimbe, un'organizzazione senza scopi di lucro con la finalità di favorire la diffusione e l'applicazione delle migliori evidenze scientifiche con attività indipendenti di ricerca, denuncia come inammissibile la mancata disponibilità di dati analitici relativi alla distribuzione regionale, al contesto assistenziale e al ruolo/qualifica professionale degli operatori sanitari contagiati che consenti-

rebbero di comprendere meglio il fenomeno e mettere in atto le opportune strategie preventive a tutela degli operatori e dei cittadini.

Queste valutazioni sono del tutto in linea con le interviste fatte agli operatori sanitari che denunciano, in una prima fase dell'emergenza Covid, la difficoltà a reperire e approvvigionarsi di Dispositivi Medici di protezione individuale.

Ci racconta il dottor Luigi Gianturco, Dirigente Medico dell'Unità operativa di cardiologia riabilitativa dell'ASST Rhodense:

“Ho lottato contro ignoranza ed esiguità dei mezzi di protezione (carenti) specie agli inizi, in cosiddetti tempi anche non sospetti o minimamente tali. Io mi sono sempre protetto. Il giusto e senza eccedere come è mio stile. Ma con fermezza estrema. Il vero snodo era lì e ne abbiamo una serie di riprove, anche scientifiche. Usare i congrui DPI (termine tecnico che identifica i Dispositivi Individuali di Protezione, n.d.r.) per salvaguardare la salute degli altri e quella personale”.

La conferma viene data anche dal dottor Luisito Bilotti, medico di Medicina Generale presso l'ASST di Milano.

“Il primo mese è stato un inferno, non si sapeva cosa e come fare. Informazioni frammentarie, protocolli confusi, pochissimi strumenti di protezione individuale, nessuna polemica, è difficile muoversi bene quando esplode una bomba...”.

La stessa situazione viene dichiarata dalla dottoressa Elena Van Westerhout, assistente sociale presso un Centro Psico Sociale dell'Azienda Ospedaliera Santi Paolo e Carlo di Milano.

“All'inizio la situazione era complicata, ci arrangiavamo con le mascherine chirurgiche che avevamo a disposizione, le Fp2 sono arrivate dopo diversi mesi”.

Le scorte dei cosiddetti DPI non erano sufficienti a far fronte alle esigenze quotidiane del lavoro degli operatori sanitari. A questo si deve

aggiungere anche un certo grado di incertezza nelle indicazioni sul loro utilizzo: si è cercato di efficientare, perché erano scarsi. Durante la prima fase, non era nemmeno del tutto chiaro quale fosse la portata della situazione che si stava creando negli ospedali. Inizialmente, si ragionava sul fatto che il virus potesse arrivare solamente importato da chi tornava da un viaggio all'estero, soprattutto dalla Cina. Solo dopo abbiamo capito che il virus stava già circolando sul territorio, così c'è stata una minor attenzione sulle precauzioni.

Ci racconta Ivano Cipollaro, infermiere professionale, presso il reparto di rianimazione dell'Azienda Ospedaliera Santi Paolo e Carlo di Milano:

“La cosa che mi ha lasciato senza parole è stato il mio sottovalutare la situazione all'inizio. Sono 16 anni che faccio l'infermiere e ho vissuto tutti gli allarmismi: dalla suina all'aviarica, l'ebola. Seguivo le famose parole «È solo un'influenza», senza però informarmi su cosa stava succedendo. E poi ad un certo punto mi sono ritrovato con il reparto che era diventato solamente Covid, dovevamo prendere solo pazienti di Codogno per alleggerire gli altri ospedali. E da lì ho cominciato a dire a tutti di stare al riparo, di non uscire. Questa cosa mi ha fatto soffrire. Mi dicevo: «Ho fatto così il buffone per diverso tempo e poi ora me la sto facendo realmente sotto».

Era il sabato prima del lockdown. Io non ero di turno, ma ero nella chat con gli infermieri e vedo arrivare dei messaggi inquietanti. Il giorno dopo ho fatto il turno del pomeriggio. Era l'8 marzo. È stato un pomeriggio infernale. E mi ricorderò sempre che non avevamo medici nel reparto di rianimazione. Erano tutti impegnati in pronto soccorso, dove i malati arrivavano a frotte. Eravamo solo infermieri e oss in rianimazione. I medici ci chiamavano per dirci: «Sospendi le cure a quel paziente, che dobbiamo fare spazio a uno giovane». Lì abbiamo capito che eravamo arrivati a un punto di non ritorno”.

Anche il dottor Bilotti ricorda quando è iniziata per lui l'emergenza:

“Era la sera del 22 Febbraio, ne parlavo con degli amici... Mi sono allarmato subito. Lunedì avevo già visto un paziente; purtroppo aveva dei sintomi riconducibili al Covid, l'ho sospettato immediatamente. Ho percepito la gravità sulla mia pelle sin dall'inizio. L'impressione è che percepisci la gravità se la intercetti con la tua esperienza. La settimana dopo ho iniziato ad avere raffreddore, tosse, mi sono preoccupato, ma non potevo fare nulla... Ancora non c'era la possibilità di fare tamponi”.

In alcuni casi, questa situazione di impotenza si è tradotta in un senso di smarrimento nelle persone che i vari professionisti avevano in cura. È il caso della pedagoga Marya Procchio, specializzata nella terapia con bambini e ragazzi nello spettro dell'autismo, che ha osservato l'impatto che l'incertezza ha avuto sui suoi pazienti:

“Ai ragazzi che seguo io, che rientrano nello spettro dell'Autismo, è successa una cosa. Le persone con autismo hanno bisogno di essere guidate, e che gli venga anticipato quello che succede dopo. Nessuno sapeva cosa stava succedendo. Quindi quando si è chiusa la scuola, le prime settimane, prima del lockdown, nessuno di noi sapeva cosa sarebbe successo”.

L'emergenza sanitaria ha anche messo in luce una dimensione che gli operatori sanitari vivono sulla loro pelle da moltissimi anni: il taglio della spesa sanitaria.

Si è parlato soprattutto della diminuzione dei posti letto, specialmente di quelli di terapia intensiva. Si è anche raccontato ampiamente del decreto del premier Giuseppe Conte che ha permesso di mettere al lavoro anche i neolaureati in medicina per sopperire alle mancanze. Ma secondo quanto emerso da un'inchiesta del centro di giornalismo investigativo spagnolo Civio, troppo poco si è parlato del basso numero di infermieri attivi nei Paesi dell'Europa meridionale, Italia compresa. Una situazione che ha costretto a lunghi turni, ore di straordinario, accumulo di man-

sioni, aggravando il peso che questa categoria professionale ha dovuto sopportare.

La carenza di personale ha costretto ad anticipare sessioni di laurea, richiamare in servizio infermieri in pensione, attivare una ricerca di personale dall'estero. La pandemia ha permesso di porre l'attenzione su una cronica situazione di depauperamento del servizio sanitario nazionale, a cui speriamo facciamo seguito delle politiche adeguate di investimento ed efficientamento.

Allo stress di alcune strutture ospedaliere, e di tutto il sistema, si deve aggiungere anche il peso psicologico di questo lungo stato emergenziale. C'è un carico di stress post-traumatico diffuso nella categoria, anche indipendentemente dall'essere stati contagiati in prima persona.

Nelle nostre interviste ci siamo chiesti come siano stati gli operatori che lavoravano nei vari servizi legati alla cura. Gli operatori ci hanno commosso per la loro disponibilità ad aprirsi, quasi a dimostrazione di quanto fosse importante per loro avere uno spazio di ascolto.

Il dottor Aldo Marini ci racconta:

“È stata un'esperienza nuova e difficile da gestire, sia per l'aspetto umano che per quello professionale. Dal punto di vista professionale ci siamo ritrovati ad affrontare una cosa sconosciuta per noi medici. Dal punto di vista umano, è stato doloroso. Io sono un chirurgo. Normalmente un chirurgo conosce il problema e cerca di trovare una soluzione per risolverlo con la propria fantasia, la propria esperienza, le proprie mani. Qua eravamo di fronte, come medici, a una cosa che non si vede, che è il virus, e di cui non avevamo esperienza. Ma soprattutto, qualsiasi sforzo fatto da noi, non aveva prove se funzionasse o no. Quindi per noi era un salto nel buio ogni volta, soprattutto nei primi tempi. Dovevo curare delle persone senza avere in mano nulla di certo che potesse funzionare. Per esempio, se una persona si taglia e sanguina una ferita, il chirurgo interviene, ferma il sanguinamento e risolve il problema. Quindi il chirurgo si

sente realizzato, perché il suo intervento è servito. Invece, mi rendevo conto che in quella prima fase, l'intervento dei medici non portava a grandi risultati. Se non a constatare un insuccesso dopo l'altro. Era davvero drammatico. Avevo un senso di impotenza.”

La sensazione di impotenza è condivisa da Ivano Cipollaro, infermiere:

“Erano sempre turni molto pesanti, drammatici. Io lavoro nel reparto di rianimazione, e poteva capitare che morissero 3-4 pazienti a turno. E subito venivano rimpiazzati da altri pazienti gravi”.

Gli operatori sanitari hanno dimostrato però anche la grande capacità di reagire ai vissuti di disperazione e impotenza mettendo in campo delle soluzioni creative e funzionali.

Come ci ha raccontato il dottor Luisito Bilotti, Medico di Medicina Generale:

“La malattia Covid mi ha messo di fronte ad un paradosso: da medico di base, abituato alla relazione intensa col paziente, non potevo visitare chi aveva bisogno. Le disposizioni ci davano indicazione di fare i nostri interventi in telemedicina. Le visite domiciliari erano altamente sconsigliate. Sentivo la gestione a distanza un po' fredda; per proteggerci dovevamo pensare ai pazienti come appestati; questo non è esattamente nel mio stile. Allora mi sono inventato di fare il medico di quartiere. Lavoro a Rogoredo, un quartiere storico di Milano. Mi bardavo tutto e mi presentavo sotto casa dei miei pazienti, che vivono tutti in zona, armato di un saturimetro. La vicinanza a distanza ha fatto bene a tutti: a loro che si sentivano protetti e accolti dal medico, e a me che mi sentivo meno impotente. Credo che questa modalità abbia facilitato molto la relazione medico-paziente”.

Anche Elena Van Westerhout, assistente sociale, ci ha raccontato di come la volontà, il desiderio di fare del bene, abbia superato dei vincoli rigidi legati alle regole dettate dal COVID 19.

“Io lavoro in un servizio territoriale, un ambulatorio che si occupa di salute mentale. Nei nostri servizi, per rispettare i protocolli di sicurezza, abbiamo limitato l’accesso diretto. I pazienti venivano per la somministrazione dei farmaci e per le prime visite, tutto ciò che era possibile differire online e per telefono veniva spostato. C’era la necessità di fare delle visite domiciliari ai pazienti più compromessi per la somministrazione delle terapie. Si è creata una grande solidarietà fra i colleghi, io li accompagnavo in macchina per ridurre i tempi del parcheggio e poter visitare più persone, consegnargli ciò che serviva.”

Anche Ivano ci ha portato una riflessione molto interessante su come la relazione sia stata lo strumento principale di cura con i pazienti ricoverati in rianimazione:

“Ho capito quanto importante è esserci per i pazienti, e creargli quell’ambiente familiare. Ai pazienti che ce l’hanno fatta, portavamo i tablet per fargli fare le videochiamate con la famiglia. E anche adesso che l’ingresso agli ospedali è limitato, cerco di fare in modo che il paziente si senta a casa anche qui. Magari prima non ci pensavamo tanto, dicevamo: «Anche se questo paziente sta morendo, ha tutta la famiglia intorno». Invece con il Covid, c’eravamo noi intorno al paziente quando stava morendo. Nel futuro, mi porterò dentro quindi questo: l’esserci per i miei pazienti.”

La dottoressa Marya Procchio ci ha raccontato di come, seppur nelle difficoltà, sia riuscita a mantenere vivo il lavoro psicoeducativo coi suoi giovani pazienti:

“Ho dovuto trovare modi alternativi di fare terapia. A me piace tantissimo ed è per questo che ho scelto il lavoro che faccio: trovare soluzioni. Per cui mi sono ingegnata su

come insegnare, far leggere un ragazzino, fargli fare i compiti, gli esercizi di respirazione per l'ansia. Questa è stata per me un'occasione per sperimentare tante cose. Alcune hanno funzionato e altre no. Per alcuni non sono riuscita a fare i trattamenti online. Ma comunque ho dovuto mettere in gioco la mia creatività, trovare strade alternative.”

Gli operatori in contesti socio sanitari hanno vissuto profondi sentimenti negativi. In particolare l'ansia: l'ansia per la propria salute, ma anche e soprattutto la grande preoccupazione di potere contagiare la propria famiglia.

Ci ha detto il dottor Marini:

“Io vivevo completamente isolato. La mia famiglia è stata in quarantena. Ma io avevo il terrore di poter essere l'untore. Ho allontanato sia la moglie che la figlia, sia il mio papà anziano novantenne, perché avevo paura di poter essere io a portare a casa la malattia.”

Ivano, invece, ha parlato dell'impatto psicologico del dover lavorare in ospedale e poi essere isolato a casa:

“Con il lockdown, con il Covid, al lavoro c'era una carica emotiva davvero forte. È stato davvero un inferno per chi era in prima linea. E poi tornavo a casa ed ero solo. Mi ricordo che c'erano giorni in cui non avevo voglia di parlare con nessuno. I miei amici mi chiedevano: «Facciamo una video conferenza tutti insieme!». Io spesso e volentieri rifiutavo perché avevo bisogno di stare da solo. L'unica persona che volevo sentire era mia mamma. Era l'unica che mi dava un po' di tranquillità in quel momento drammatico”.

Eppure, anche i parenti non potevano avvicinarsi in questa situazione, creando anche involontariamente, un isolamento fisico molto pesante per gli operatori sanitari come Ivano.

“Mia mamma vive fuori Milano, ho passato mesi senza vederla. Ero anche preoccupato perché ha 70 anni e l'ho

chiusa in casa da sola. Le ho anche impedito di andare da mia sorella, che fino a metà marzo aveva lavorato. Quindi ero preoccupato che se si fosse presa il Covid, sarebbe morta da sola in ospedale, come i miei pazienti. Ero anche preoccupato però che restando a casa da sola le venisse la depressione”.

Ci ha raccontato la dottoressa Simona Pulini, medico:

“Ho trascorso il periodo del lockdown lontano da Milano con la mia famiglia, nella nostra vecchia casa in centro Italia, continuando a lavorare in smart working. Da un punto di vista professionale, per un medico come me abituato alle visite mediche e al contatto diretto con i lavoratori è stata sicuramente un’esperienza insolita. Tante riunioni per organizzare al meglio il rientro in sicurezza, telefonate via Skype con i lavoratori e i colleghi, orari un po’ sballati, il pc spesso acceso anche oltre l’orario di lavoro. Durante il periodo di emergenza ho sentito addosso tutta l’ansia e le preoccupazioni dei miei cari, degli amici, soprattutto quelli vicini ai focolai di contagio del nord Italia... La reazione di tanti è stata di sconforto, di paura, di nervosismo e irritabilità soprattutto per non poter vedere, abbracciare e sentire fisicamente vicine le persone care”.

L’assistente sociale Elena ha sottolineato che:

“Nel periodo del lockdown c’è stata fra gli operatori un’ansia generalizzata. È stata una burrasca che ci ha colpito. L’ansia non era solo legata alla Pandemia, ma ad una sensazione diffusa di non sentirsi protetti dall’Istituzione. Per i colleghi che avevano figli piccoli in più c’era la preoccupazione di poterli contagiare. Certo, mantenevano delle attenzioni, ma come si fa a gestire i bambini senza un contatto fisico? E poi si chiedevano e se mi ammalò io chi se ne occuperà?”

Serena Trudu, ci ha raccontato come ha vissuto la tensione da operatrice socio sanitaria in questo periodo così intenso:

“La pandemia è stata una situazione di stress elevato che ha messo a dura prova le capacità tecnico relazionali. Ho pensato molto alla fragilità della condizione di salute dell’uomo e di come possa variare repentinamente in questi contesti. Solitamente, con i colleghi a fine turno cercavamo di esplicitare i momenti di stress, consigliandoci a vicenda e imparando a conoscere i diversi punti di vista”.

La dottoressa Maria Luisa Gargiulo, responsabile del Centro Psicologico UmanaMente, condivide con noi un aspetto molto doloroso che ha vissuto personalmente:

“Purtroppo il lockdown è iniziato con un fatto personale che ha complicato ulteriormente le cose: mia mamma ha avuto un ictus e nel giro di pochi giorni se ne è andata. Ho frequentato molto gli ospedali in quei dieci giorni e ho potuto vedere dal vivo la tragedia che si compiva, la disperazione delle persone, la forza di medici e infermieri, la confusione della riorganizzazione dei reparti, la forza e la speranza che però non mancava mai. Ho sentito tanto la vicinanza della mia famiglia. Ho riscoperto la mia casa, ho potuto riprendere momenti di quotidianità, che uscendo per andare al lavoro mi ero persa. E devo dire che il lavoro, riorganizzato in modalità smart working, nonostante fosse molto faticoso e impegnativo anche in termini di ore in più, mi ha fatto riflettere e riorganizzare le priorità.”

La dottoressa Marya Procchio pone l’accento sulla sofferenza delle famiglie, a cui, purtroppo, non sempre è stato possibile dare un supporto:

“Ho vissuto un senso di impotenza. Quando, stando davanti allo schermo, vedi che non riesci a insegnare qualcosa, o vedi una famiglia in difficoltà, e sai che basterebbe poco per aiutarli, ma non puoi farlo, perché non sei lì, è stato davvero difficile. Poi la mia sofferenza è stata proprio pensare

a quanto stress le famiglie hanno provato. Io finito il lavoro chiudevo lo schermo, ma i genitori no. Ci sono famiglie per cui la sopravvivenza è appesa a una routine consolidata. Non avere la signora che ti aiuta in casa, non avere i trattamenti, non avere dei professionisti che ti seguano... Quella per me è stata la parte più dolorosa di tutto il lockdown. Anche vedere che alcuni di loro sono regrediti a livello di comportamenti autistici. Bambini e ragazzi che non avevano più stereotipie motorie (che spesso ci sono quando c'è noia o iperattività) sono tornati ad averle. Vedere i genitori che facevano fatica a coinvolgerli, e non poter fare nulla di più mi ha appesantito internamente”.

Ciò che tutti gli operatori sottolineano, è che il gruppo di lavoro ha saputo fare squadra mettendo in campo un sostegno importantissimo per gli operatori in prima linea. Come ci ha raccontato il dottor Bilotti:

“In questo periodo si sono infittite le relazioni fra medici di famiglia, si dividevano casi, studi scientifici; tutti potevamo ragionare a voce alta col buon senso. Era rassicurante confrontarsi, laddove non c'è un protocollo, bisogna cercare di fare il possibile con ciò che si ha, che è scarso, e ciò che si sa”.

Anche il dottor Marini ci ha confermato che uno degli aspetti più positivi della quarantena è stato un nuovo senso di unione:

“Il personale nè è uscito più compatto, più organizzato. E, anche se ci sono problemi con la ripresa, ci si sente più organizzati e quindi più protetti. Anzi, in quel periodo io ho lavorato più degli altri. Io non ho avuto una pausa, ma neanche il tempo di riflettere. Ci siamo trovati immersi in questa situazione, ci siamo rimboccati le maniche e abbiamo lavorato. I miei colleghi invece sono diventati più uniti. Siamo un gruppo di lavoro adesso. L'ospedale funziona se c'è una squadra che collabora insieme, più figure che collaborano insieme per guarire un malato. Adesso c'è più sen-

so di squadra, perché si è capito che da soli non si riesce a sconfiggere questo virus. È una questione di coordinazione e collaborazione tra la parte medica e la parte infermieristica, ma anche la parte della gestione dell'ospedale, che ha avuto non poche difficoltà. Basta pensare che il Policlinico in situazioni di normalità ha 450/500 letti. In quel periodo, quasi il 90% dei ricoveri era per il Covid. In due settimane si è dovuto riorganizzare tutto, dai trasporti alla logistica.”

Anche Ivano, che lavora all'ospedale San Paolo di Milano, ha scoperto di avere una comunità di persone intorno che, nonostante la distanza, gli sono state vicine:

“Finito il turno c'era un mio amico che insieme ad altri amici preparava da mangiare per il gruppo di rianimazione del San Paolo. Una volta che finivo di lavorare, quindi, andavo nella cucina del mio reparto, mi svestivo e mangiavo quello che avevano preparato questi miei amici. Quello era un bel momento di condivisione e di decompressione”.

Anche la popolazione nella stragrande maggioranza ha fatto sentire la sua approvazione e la sua solidarietà verso gli operatori sanitari. Ha scritto cartelloni, ha messo in campo strategie per dimostrare la propria vicinanza e gratitudine. La Pandemia, paradossalmente, ha ridato dignità e valore agli operatori sanitari.

“La comunità attraverso i media ha manifestato solidarietà e rispetto per la professione sanitaria”,

ha riconosciuto infatti Serena Trudu.

Un sostegno che è arrivato anche a Ivano, sotto diverse forme, alcune inaspettate:

“Mi ha colpito molto la solidarietà delle persone intorno a me. Come il mio amico che ci preparava da mangiare. Ma anche le pizzerie intorno al San Paolo, che si erano messe d'accordo per portarci a turno la pizza da mangiare. La solidarietà degli amici che leggevano i miei post dramma-

tici e mi mandavano messaggi di incoraggiamento, o semplicemente rispondevano, erano ossigeno per noi, per me. Capivi che ne valeva la pena di combattere quella battaglia. Una mia amica si era offerta anche di farmi la spesa. Tutti questi gesti di solidarietà me li porterò dietro per tutta la vita.”

Anche il dottor Bilotti ci ha riferito di quanto sia stato importante per lui potersi identificare nel ruolo professionale.

“Mi sono sentito gratificato, mi è piaciuto essere dalla parte di chi combatteva la battaglia, mi è piaciuto sapere le cose in anticipo, in qualche modo avere il polso della situazione. Sentivo la gratitudine dei miei pazienti con cui parlavo anche tutti i giorni. Questo è stato bello, così come vedere la solidarietà della popolazione verso la mia professione”.

Anche Elena ci ha confermato:

“Ho sentito la solidarietà della popolazione, che ha reagito bene al lockdown; è stata coscienziosa, ha rispettato le regole. Tutte le volte che andavo a fare la spesa, anche per portarla ai pazienti che avevano bisogno, e passavo davanti alla coda, spiegando che ero un’operatrice sanitaria, sentivo lo sguardo confortante delle persone, quasi commosso, di grande rispetto; cosa forse mai sentita così fortemente in 30 anni di lavoro...”

Purtroppo, qualcuno ci ha raccontato, seppur non per esperienza personale, di essersi sentito stigmatizzato, avere percepito diffidenza, un eccesso di distanza, che in alcuni casi è sfociata alle volte in atteggiamenti espulsivi nei condomini nei quali abitavano.

Un altro sentimento molto presente nella narrazione degli operatori sanitari è la paura: la paura per sé, ma anche la paura vista negli occhi dei pazienti.

Come ci ha raccontato il dottor Marini:

“I pazienti avevano paura, e noi cercavamo di spiegarli che il quadro non era grave. Con i pazienti gravi non abbiamo neanche avuto il tempo di informarli. Il problema grosso era comunicare con i loro famigliari, che da casa avevano delle notizie molto frammentarie. Il problema della comunicazione tra paziente e parente era importante. Nella prima fase, i parenti non sapevano più nulla del paziente in ospedale fino a che non arrivava un esito infausto. È stato un dramma. Ho avuto anche io paura, soprattutto la paura di portare a casa a mia moglie, mia figlia e mio papà la malattia”.

Ivano ci ha narrato un episodio in particolare che rimarrà scolpito nella sua memoria:

“L’8 marzo 2020 me lo ricorderò per tutta la vita. Mi stavo svestendo insieme a una dottoressa, e le ho detto: «lo ho paura». Lei mi ha risposto: «Ivano, mi sto cagando addosso, non sai che delirio c’era in pronto soccorso oggi». Ci stavamo per abbracciare, e poi abbiamo detto: «No, non si può». Prendo in mano il cellulare e c’erano 20.000 messaggi di amici che mi chiedevano conforto. Mi chiedevano di rassicurarli, di dirgli che la situazione era tutta sotto controllo. lo ho risposto a tutti: «Purtroppo non posso rasserenarvi, la situazione è molto grave»”.

Gli operatori sanitari raccontano che l’esperienza della pandemia li ha fatti riflettere molto su di sé e sulla propria professione.

Come ci ha detto il dottor Marini:

“Da questa esperienza ho imparato il rispetto e il bisogno di stare molto vicini al paziente..”

Ci ha riferito Rosanna Favulli, dei Clown Vip, che presta attività di volontariato come clown in ospedale:

“Dal punto di vista professionale è cambiato tutto. Abbia-

mo scoperto nuovi modi di fare le cose. Sia il lavoro vero che quello di volontariato in ospedale. Spero solo che questa esperienza possa anche aiutare a riscoprire le piccole cose, come il lavoro agile per quanto riguarda il lavoro. O le telefonate, le videochiamate, le favole e altri modi per stare vicino ai bimbi. Sicuramente si è trovato il modo di fare un nuovo tipo di relazione. Nonostante le difficoltà perché noi siamo molto istintivi: ci abbracciamo, stringiamo mani, e questa cosa per il momento non si può ancora fare. Siamo riusciti però a far parlare gli occhi: gli occhi sorridenti, stanchi, felici. E con la tecnologia siamo riusciti a trovare il modo di incontrare le persone e questa è una cosa che dobbiamo continuare a fare.”

Per alcuni, la pandemia è stata occasione di riscoprire una dimensione personale.

“Ho scoperto la ricerca della tranquillità in contesti poco emergenti”, **ci ha detto Serena Trudu.**

Il dottor Nicola Taviano, Responsabile del Centro Psicologico della Fondazione Aiutiamoli, ha invece parlato del suo nuovo rapporti sul lavoro:

“Abbiamo sicuramente appreso un nuovo modo di stare in relazione con i nostri pazienti. La dimensione online ha avuto il grande vantaggio di mantenere una continuità terapeutica, seppur con molti limiti...”

La dottoressa Gargiulo ci ha raccontato:

“Vorrei davvero riorganizzare la mia vita tenendo conto dell’insegnamento che questa esperienza ci ha dato: siamo esseri fragili, fragilissimi ma anche forti, fortissimi. Cerchiamo dentro di noi e troveremo il modo per superare anche questo”.

Rispetto al futuro c’è un’area di preoccupazione, ma anche di speranza molto alta fra gli operatori sanitari. Ce lo ha confermato Ivano:

“La mia paura è di ritornare alla situazione di marzo/aprile. Ed è una paura che abbiamo tutti, perché con i mesi invernali temiamo che la carica virale circolante aumenti. C'è stato un po' di lassismo generale. Io speravo che saremmo 'diventati migliori' dopo il Covid. Invece adesso ho un po' perso questa speranza. Ho avuto anche gente che conoscevo che diceva che il Covid non esisteva, che il lockdown è stata un'imposizione per far 'venire la dittatura', ecc... È dura adesso ascoltare i negazionisti, o che le persone si sono dimenticate di quello che è successo, e non capiscono quello che tu hai vissuto realmente. Alcune persone mi hanno detto: «Hai rotto il cazzo con questo Covid». Quindi non ho più tanto la speranza che saremo migliori”.

Ma in molti rimane alta la speranza per il futuro, legata alla convinzione che rispettare le regole per la prevenzione sia la chiave di volta per andare avanti e superare questo momento. Come ci ha detto il dottor Marini:

“Spero che con il distanziamento la società riesca a controllare il diffondersi del virus. Spero che non si torni alla concentrazione di prima, ma il virus ancora oggi c'è e sappiamo che c'è. Dobbiamo mettere in atto delle situazioni di controllo per evitare che le persone si contagino tra di loro. È difficile perché è una malattia nascosta, una persona che non vive nel mondo della sanità fa fatica a crederlo. Ma i morti ci sono stati e io li ho visti in prima persona. Spero che adesso i pazienti non prendano sottogamba i sintomi, ma usino i sistemi per capire se si ha o meno il Covid”.

Abbiamo chiesto agli operatori sanitari se questa emergenza ha modificato le percezioni, la rappresentazione della realtà della popolazione.

La risposta quasi unanime è che il cambiamento sia una speranza alla quale faticano a credere. Il dottor Bilotti ha posto l'accento sulla capacità di empatizzare con l'altro:

“Purtroppo chi non ha visto da vicino il Coronavirus fa fatica a capirlo; c’è molta gente che minimizza, ridicolizza, non approfondisce. E questo è del tutto umano e comprensibile. Purtroppo capiamo più profondamente solo quello che ci appartiene”.

Il dottor Taviano, invece, la pensa diversamente:

“La società pensa al cambiamento come un buon proposito, solo nelle intenzioni. Abbiamo sperimentato delle cose che hanno lasciato un segno. Certamente è stato un trauma collettivo; per capire se davvero ha inciso e in che modo probabilmente servirà molto tempo...”

Insomma, ognuno dopo questo periodo duro e intenso si è creato la propria opinione, frutto anche di un forte vissuto e di alcune esperienze che hanno segnato gli operatori sanitari delle varie categorie.

Alcune ci hanno profondamente commosso, e riteniamo sia importante segnalarle per il loro spessore umano, e per come dipingono l’immagine dei loro colleghi, che è davvero difficile non chiamare eroi.

“C’era questo dottore che ha quasi 60 anni, ha fatto 30 anni in rianimazione”, **ci ha raccontato Ivano.**

“Di solito lui, anche nelle situazioni peggiori, rimaneva calmo, zen. Anche la situazione peggiore con lui di solito riusciva ad andare bene, perché trasmetteva tranquillità. Una volta, davanti a tutta quella disperazione legata al Covid, ha avuto una reazione che mi ha quasi fatto piangere. Vederlo in quello stato mi aveva fatto male. Un paziente era deceduto, aveva 50 anni, quindi 10 anni meno di lui. Mi ha detto: «Ivano, chiama subito la mortuaria che dobbiamo prendere un altro paziente». E a me è venuto da chiedere: «Quanti anni ha il prossimo paziente?». Lui aveva una cartelletta in mano, l’ha sbattuta per terra e mi ha detto:

«Giovane Ivano, Giovane cazzo! E non ha patologie pregresse, mettiamocelo in testa tutti». Io ho capito che non

stava rispondendo male a me, ma lui stava male. Vedere una persona che ha sempre saputo mantenere un certo autocontrollo in quello stato, mi ha fatto stare male, mi ha fatto davvero capire la gravità della situazione”.

“La storia che mi ha colpito di più in questo periodo surreale è quella di una famiglia di un paziente giovane che seguo da anni”, **ci ha detto Elena.**

“I genitori sono sempre stati molto collaborativi, tanto da fondare un’associazione di familiari che sostiene progetti di integrazione sociale di persone con disagio psichico. Abbiamo sempre avuto un ottimo rapporto. La famiglia si è ammalata di Covid, e si è trovata in isolamento senza nessuno che potesse provvedere alla gestione ordinaria. Allora due volte alla settimana andavo a fare per loro la spesa, loro sono così dignitosi che non chiedevano nulla, ma io gli dicevo che andavo per me e che potevo farla anche per loro. Abitiamo nello stesso quartiere. Alla sera dopo il lavoro scendevo a portare il cane e avevamo un appuntamento fisso alla finestra. Dal vetro ogni sera alle sei ci salutavamo, per loro era importante mantenere un legame con chi li conosceva da così tanto tempo. La sera prima che il Signor T. fosse trasferito in ospedale, per non farvi più ritorno, gli avevo portato la spesa. Mi ero affacciata solo a distanza alla porta e il suo sguardo non lo potrò più dimenticare. Uno sguardo quasi allucinato, pieno di angoscia. Mi ha detto come sapeva fare lui:

«Dai Elena, poi quando tutta questa storia sarà finita ci andiamo a fare una bella mangiata». Non l’ho mai più visto... Il suo sguardo davvero non lo potrò mai dimenticare...”.

Ma ci sono anche storie positive, di rivalsa e superamento delle difficoltà, a conferma che dedizione e impegno possano, in qualunque momento, portare dei risultati, stralci di successi terapeutici.

“Sono stati raggiunti degli obiettivi”, **ci dice Marya Procchio.**

“In alcuni ragazzi ho riscontrato un miglioramento di capacità di autoriflessione molto forti. Per esempio ho avuto una ragazzina di 12 anni che ha maturato l’idea di avere qualcosa, e ha chiesto un appuntamento per una valutazione diagnostica. Magari ci sarebbe arrivata lo stesso un giorno, ma io non penso che se non ci fosse stato il lockdown questa sua capacità di autoriflettere avrebbe prodotto degli interrogativi così forti. Altri ragazzi hanno sviluppato una consapevolezza di sé molto più velocemente che se non ci fosse stato un periodo di chiusura. Nel gruppo in cui lavoro hanno fatto delle riflessioni così ampie, con interrogativi così alti su di sé, sul mondo, sulla vita, che io non avrei mai pensato. Come riflettere sui loro punti deboli. «Ho capito che io sono fatto così», «Ho capito che faccio fatica a fare questa cosa», «Ho capito che voglio studiare e capire come la mente pensa»”.

Abbiamo poi chiesto ai nostri operatori sanitari cosa si porteranno dietro di questo periodo.

Il dottor Marini sottolinea l’importanza dell’aspetto relazionale oltre che quello tecnico:

“Da questa esperienza ho imparato il rispetto e il bisogno di stare molto vicini al paziente. In questa situazione mi è mancato fare il colloquio con il paziente. Si sono adottati dei sistemi di sicurezza e di isolamento per cui eravamo tutti bardati con mascherine, scafandri, tute, e il contatto fisico, la chiacchierata col paziente purtroppo abbiamo dovuto sospenderla. E quindi il rapporto col malato è cambiato. Abbiamo avuto un problema, perché noi possiamo curare con tutti i farmaci e tutte le tecnologie, ma il rapporto umano col paziente è fondamentale. Se non riesci a trasmettere un calore, un’empatia e un entusiasmo per la vita, il paziente rimane isolato e solo”.

Ivano ci ha confidato col cuore in mano:

“Di sicuro qualche trauma me lo porterò dietro. Anche se nel mio lavoro hai sempre a che fare con la malattia e la sofferenza, avere a che fare con l’entità di quel problema è stato fuori dal normale. Ogni giorno era una strage, non si riusciva a capire cosa stesse succedendo. È un’esperienza che mi ha cambiato. Noto già che sono diventato più irascibile, però mi dico anche: «lo ho affrontato una tragedia da solo, perché a casa non avevo nessuno. Quindi ho fatto affidamento solo su me stesso». Questo mi dà una botta di autostima. Quando mi sento irascibile ripenso che ce l’ho fatta ad affrontare tutto da solo, e mi sento subito meglio. E poi ho imparato anche a non dare tutto per scontato, e a non rimandare mai al giorno dopo se vuoi vedere una persona e abbracciarla. Perché possono capitare queste cose e stare lontano per mesi.”

Elena Van Westerhout ci ha detto senza esitare:

“Mi porto a casa la consapevolezza che i servizi non sanno gestire le emergenze, troppa burocrazia, troppi dilemmi istituzionali. Certamente nessuna polemica, era una situazione incredibile, ma dovrebbe insegnare alle organizzazioni e ai vertici ciò che da anni sosteniamo: la cura degli operatori. Siamo in un paradosso. I servizi della cura non si prendono cura della salute dei propri operatori, ma dobbiamo ricordare che solo degli operatori sani fanno curare i malati. E poi l’altro aspetto importante è la coesione di gruppo, cioè la capacità di lavorare in gruppo per fronteggiare le difficoltà. Servirebbe della formazione non sull’azione, ma sulla coesione”.

Ci siamo chiesti in questo momento storico così difficile cosa abbia sostenuto gli operatori sanitari, cosa li abbia fatti andare avanti così responsabilmente e coraggiosamente.

Un aspetto protettivo sono state le buone relazioni che ciascuno ha saputo intessere con amici, familiari, colleghi.

Le relazioni hanno avuto, anche a distanza un grande potere in termini di conforto e rassicurazione.

“A quel punto chiamavo mia mamma”, ci ha detto Ivano. “Mi chiedeva sempre:

«Com'è la situazione?». «Mamma è un inferno», le dicevo io. E lei mi sosteneva, mi diceva: «Sono orgogliosa di te, di quello che stai facendo, dell'uomo che sei diventato»”.

Per alcuni uno strumento di conforto è stata la spiritualità.

Come ha testimoniato Serena Trudu:

“In questo momento la fede mi ha aiutato molto”.

Per altri accedere alle grandi passioni di sempre, come ci ha raccontato il dottor Bilotti, che è anche un musicista.

“Mi rilassavo con la musica, la ascoltavo, suonavo, mi incontravo su Zoom con amici per improvvisare un concertino”.

Il dottor Taviano invece ha riscoperto un nuovo rapporto con la natura:

“Io vivo fuori Milano e sotto casa ho un giardino abbastanza grande per fare delle passeggiate. Mi è piaciuto trascorrere molto tempo con la mia famiglia, vedere da vicino le mie figlie, seguirle nella didattica a distanza, riappropriarmi di tempi più rilassati”.

Le storie che ci hanno raccontato sono degli esempi di come una categoria che ogni giorno lavora per il benessere della popolazione, ha saputo reagire ad un'emergenza epocale, mettendo in campo tutte le competenze tecniche, relazionali, creative, per non soccombere all'impatto violento del COVID e offrire un servizio qualificato con mezzi e risorse scarse.

Durante il lavoro clinico con i miei pazienti, alcuni dei quali operatori sanitari, mi sono accorta che la dimensione del genere è stata poco studiata in relazione ai vissuti legati alla Pandemia.

L'emergenza Coronavirus sta cambiando non solo le nostre abitudini come professionisti, ma anche come genitori e caregiver. Molti operatori che stanno lavorando in prima linea sono donne e madri, costrette ad allontanarsi dai propri figli o a non poter più accudire i genitori anziani. Le donne in ospedale affrontano una difficoltà in più perchè normalmente sono loro a prendersi cura della salute e del benessere di tutto il nucleo familiare. La difficoltà ordinaria a conciliare i tempi del lavoro con i bisogni della famiglia, per le donne operatrici sanitarie è diventato un problema dalla risoluzione impossibile.

Una ricerca interessante condotta da Women for Oncology Italy nelle Marche conferma le preoccupazioni sopra esposte. Lo studio ha coinvolto circa 600 professionisti della sanità italiani, di cui la maggior parte donne (circa il 75%). Si tratta di medici specialisti (63%), infermieri (21%) e specializzandi (9%) che svolgono il loro lavoro principalmente nel reparto di oncologia (59%). Oltre l'83% degli intervistati dichiara di non vivere da solo. Il 30% dei professionisti della sanità ha però scelto di stare lontano dai familiari per evitare il rischio di trasmissione domestica: in pratica, chi ha potuto, ha allontanato da casa coniuge e figli, condannandosi alla solitudine.

E quelli che hanno scelto di rimanere insieme alla propria famiglia hanno naturalmente adottato misure di sicurezza per ridurre il rischio d'infezione, come una divisione della zona notte, il mantenimento delle distanze di un metro o più e una rinuncia ai contatti ravvicinati, specialmente con bambini e anziani.

La ricerca evidenzia una grandissima difficoltà nel periodo della pandemia di reperire badanti e baby sitter indispensabili agli operatori sanitari per la cura della famiglia, soprattutto con le istituzioni scolastiche chiuse.

Un aspetto che la nostra indagine ha voluto approfondire è come hanno funzionato i servizi sanitari non coinvolti nell'emergenza COVID.

Emerge che molti reparti ospedalieri sono stati convertiti in reparti Covid, altri hanno mantenuto attività urgenti e differito tutte le attività che non avevano la caratteristica di urgenza. Pur tra mille difficoltà, però, la

maggior parte dei centri ha mantenuto la propria attività, come dimostra ad esempio un'indagine condotta nei reparti di oncologia: quasi il 64% degli ospedali ha proseguito le terapie anche nel pieno del periodo critico.

La nostra Associazione Portami Per Mano, nata da familiari di bambini e ragazzi con autismo, da sempre ha un'attenzione privilegiata al contesto della fragilità.

In questa indagine ha chiesto alle terapeute che si occupano di progetti educativi, riabilitative e terapeutici per soggetti con autismo, qual è stato l'impatto della pandemia su questo mondo.

Le terapeute ci hanno dichiarato lo sconcerto iniziale per tutta la popolazione, ma soprattutto per i bambini con autismo, che hanno bisogno di prevedibilità, di comportamenti stabili a cui riferirsi.

Come ci ha detto la dottoressa Marya Procchio, pedagoga:

“Quando si è chiusa la scuola, le prime settimane, prima del lockdown, nessuno di noi sapeva cosa sarebbe successo. Era una situazione che per nessuno di noi era prevedibile. È venuto a mancare per tutti loro qualcosa di conosciuto. Se già per le persone neurotipiche è stato difficile adattarsi al cambiamento, per loro la chiusura della scuola, il lockdown, la chiusura che si protrae, sono state tutte informazioni non chiare. I genitori non potevano dire cosa sarebbe successo. E allo stesso tempo, noi terapisti non potevamo accompagnarli in questa cosa. All'inizio della quarantena è stato un crescendo. Il lockdown effettivo è stato dopo. Nel primo periodo è stato un continuo aspettare e cercare di capire cosa sarebbe successo da una settimana all'altra. Questo ha impedito ai ragazzi di comprendere la situazione. Ha impedito ai genitori di organizzarsi. Ha impedito a noi di dare informazione. Loro sono vissuti nell'imprevisto. Io mi sono preoccupata proprio perché non era possibile aiutarli in nessun modo. Noi terapisti non siamo riusciti a sopperire a questa mancanza di informazioni”.

Questo lo ha confermato anche la dottoressa Maria Luisa Gargiulo, responsabile del centro psicologico di UmanaMente:

“La mia realtà professionale è stata rivista. Non era più possibile incontrare i pazienti di persona (a meno di casi gravi e indifferibili). Circolava molta paura e senso di smarrimento e se alcuni pazienti hanno accolto con favore la possibilità di sperimentare la modalità in remoto altri hanno preferito rimandare alla riapertura degli studi. Anche tra colleghi era impossibile incontrarsi ma grazie alla tecnologia abbiamo imparato ad incontrarci con le piattaforme per le riunioni in remoto. Tanti bambini sono riusciti ad utilizzare la tele-riabilitazione soprattutto quelli con una famiglia alle spalle capace di sostenerli anche in questa nuova fatica, altri purtroppo hanno sospeso le terapie. Alcuni sono “scappati” da Milano, ritirandosi nelle seconde case, con l’idea di trovare un posto più sicuro”.

Dopo una prima fase di smarrimento, i terapeuti consapevoli della necessità di impostare nuovi modi di entrare in contatto coi giovani pazienti hanno iniziato a proporre alcuni percorsi online.

“Con le diverse equipe con cui collaboro, abbiamo deciso di trovare un modo per fare i trattamenti online”,

ci ha detto Marya Procchio.

“Quindi abbiamo ripreso a seguire i nostri bambini, adolescenti e adulti e mantenere la scansione dei trattamenti, anche se in versione online. Questo ci ha dato la dimensione di cosa stava succedendo. Li abbiamo seguiti nell’orientamento a scuola. Abbiamo fatto colloqui con i genitori per capire cos’era successo in quel periodo. Abbiamo anche sentito gli insegnanti. Molti ragazzi non avevano gli insegnanti di sostegno, quindi non hanno dovuto partecipare alle lezioni online da soli. È stato molto difficile, alcuni non riuscivano proprio a partecipare. Riprendendo le terapie a distanza, abbiamo dovuto studiare delle strategie per por-

tare avanti gli obiettivi che avevamo stipulato. È stato un percorso in cui ci siamo dovuti riorientare. Abbiamo fatto delle prove per vedere quanto resistevano davanti al video. Quello che faccio io, che è attività psico educativa, consiste in diverse parti: una di gioco, una di lavoro individuale per imparare a gestire il tempo da soli, apprendere nuove capacità e competenze, aspetti di conversazione, rilassamento. Farlo online è stato difficile”.

Ci siamo interrogati su come i bambini, ma anche le famiglie abbiano vissuto questa nuova dimensione di isolamento, senza la scuola, l'accesso ai servizi riabilitativi, alle attività del tempo libero.

La dottoressa Gargiulo ci ha raccontato:

“Tanti hanno avuto paura. Il senso di confusione, incertezza, sconforto per le notizie che viaggiavano su tutte le tv, in internet, è stato grande. Ognuno ha cercato di reagire a proprio modo, chi cantava, chi usciva di nascosto, chi non apriva più la porta di casa, chi cercava sostegno nelle amicizie, chi si spaventava per un colpo di tosse. Mi ha colpito però una cosa: tutti abbiamo risposto ordinatamente alle richieste che ci venivano fatte”.

La dottoressa Procchio conferma:

“La maggior parte delle famiglie è stata contenta e a loro modo collaborativa. I bambini e i ragazzi hanno reagito diversamente a seconda dell'età. Anche il rapporto con lo schermo è diverso. Molti di loro sono abituati a svagarsi e giocare col pc. Ma passare a fare scuola sul computer, fare trattamento sul computer, voleva dire aumentare in modo esponenziale l'uso di questi dispositivi. La società pediatrica aveva dato massimo due ore di esposizione al giorno davanti allo schermo, un'ora sola per i bambini piccoli. Questo vuol dire che ci sono state alcune cose che non abbiamo studiato bene, perché moltissimi di loro hanno aumentato un livello di stress, anche solo visivo, che poi ha

aumentato l'iper attività e alcuni atteggiamenti particolari. La sovraeccitazione mentale e neurologica, stando otto ore davanti a uno schermo, arriva a livelli altissimi. All'inizio molti si sentivano in vacanza. La ripresa con la scuola è stata dura e difficile, poi sono entrati in una sorta di routine. Verso la fine del lockdown, tra scuola, interrogazioni e sovraccarico dei video, molti di loro erano esausti. Quindi le reazioni erano più veloci, erano meno capaci di controllarsi. Erano anche molto stanchi, alcuni ragazzini magari avevano scuola la mattina e poi dormivano tutto il pomeriggio, perché avevano una doppia stanchezza di andare a scuola e non potersi distrarre dallo schermo.”

Rispetto alla prospettiva futura la dottoressa Procchio fa un'osservazione del tutto condivisibile:

“Molti dei miei ragazzi sono preoccupati per il futuro, se riprenderà la scuola, se ci sarà un altro lockdown o no. Sono tutte incertezze, quindi è difficile dare a loro delle sicurezze. Mi sono resa conto quindi che nel futuro dobbiamo lavorare sulla loro gestione degli imprevisti e sulla capacità di lavorare in autonomia e di passare e organizzarsi il tempo. E che poi le relazioni possono esistere a una certa distanza. Perché alcuni ragazzi se non vedono più una persona interrompono come il rapporto. Poi magari ne soffrono, ma non riescono ad esplicitare quella sofferenza. È tutto ancora molto incerto. Per questo c'è bisogno di nuove strategie.”

Anche i servizi che si occupano di salute mentale degli adulti hanno cercato di mantenere le attività urgenti in presenza, differendo da remoto tutte le attività ordinarie. È il caso di un centro diurno accreditato per la cura e la riabilitazione di pazienti con patologia psichiatrica.

Il dottor Taviano, coordinatore del Centro Diurno della Fondazione Aiutiamoli, ha parlato di come lui e la sua struttura si sono dovuti riorganizzare a causa delle nuove sfide imposte dal Covid.

“Come istituzione abbiamo deciso di non chiudere, abbiamo riorganizzato le nostre attività, tenendo dentro le regole della sicurezza il servizio. Abbiamo tenuto aperto in presenza per circa il 20% delle nostre attività, non più di 3 o 4 pazienti per volta, che osservavano le regole del distanziamento e indossavano i DPI. Tutti gli operatori hanno mantenuto attività di gruppo online e colloqui telefonici o videochiamate. È stato importante mantenere vivo il legame e le persone non si sono sentite abbandonate. Si è costruito un rapporto di grande vicinanza con alcuni”.

Anche l’assistente sociale Elena Van Westerhout ci ha raccontato che “nel servizio di salute mentale si è cercato di mantenere vivo un legame con i pazienti, chi in presenza, chi con telefonate o videochiamate. Incontravo alcuni dei miei pazienti sotto la loro abitazione, era molto importante per loro avere un contatto diretto, ma protetto con una persona che conosceva e custodiva la loro storia...

Devo dire che i pazienti hanno vissuto in modo abbastanza sereno la situazione della pandemia, da una parte perché la patologia già spesso genera un isolamento relazionale e sociale; dall’altra perché molto velocemente sono state messe in campo soluzioni efficaci per gestire i problemi più urgenti. L’Ospedale Fatebenefratelli ha messo a disposizione un progetto utilissimo di consegna pasti a domicilio per i pazienti gravi e soli. Questo ha supportato enormemente i pazienti, ma anche i servizi che non avrebbero avuto le forze sufficienti ad occuparsi della gestione quotidiana di queste persone”.

In questi mesi la letteratura si è concentrata, più che sul vissuto degli operatori sanitari, su quello della popolazione durante alla pandemia.

Nei capitoli precedenti abbiamo già avuto occasione di presentare alcune ricerche, in particolare quella condotta dal dipartimento di psicologia clinica all’Università di Bath e pubblicata dal Journal of the American

Academy of Child & Adolescent Psychiatry, dalle conclusioni piuttosto allarmanti sugli effetti dell'isolamento per il coronavirus per bambini e adolescenti.

Una ricerca italiana, condotta dall'Ospedale Pediatrico Gaslini, al fine di monitorare la situazione, valutare le problematiche, estrarre dati per avere un'idea di quanto potranno essere pesanti le possibili ripercussioni dal punto di vista comportamentale e psicologico della quarantena su bambini e adolescenti.

Il sondaggio è stato svolto a circa tre settimane di distanza dal lockdown, mediante piattaforma Google Form, in forma anonima, e ha riscosso subito interesse da parte della popolazione: in due settimane hanno aderito 6800 soggetti da tutta Italia.

Dallo studio emerge che nel 65% di bambini di età minore di 6 anni e nel 71% di quelli di età maggiore di 6 anni (fino a 18) sono insorte problematiche comportamentali e sintomi di regressione. Per quel che riguarda i bambini al di sotto dei sei anni i disturbi più frequenti sono stati l'aumento dell'irritabilità, disturbi del sonno e disturbi d'ansia (inquietudine, ansia da separazione).

Nei bambini e adolescenti (età 6-18aa) i disturbi più frequenti riguardano la "componente somatica" (disturbi d'ansia e somatoformi come la sensazione di mancanza d'aria) e i disturbi del sonno (difficoltà di addormentamento, difficoltà di risveglio per iniziare le lezioni per via telematica a casa).

L'aspetto interessante dello studio, che apre spazi di riflessione, è che il livello di gravità dei comportamenti disfunzionali dei bambini/ragazzi correla in maniera statisticamente significativa con il grado di malessere circostanziale dei genitori. All'aumentare di sintomi o comportamenti suggestivi di stress, conseguenti alla condizione "Covid" nei genitori (disturbi d'ansia, dell'umore, disturbi del sonno, consumo di farmaci ansiolitici e ipnotici), i dati mostrano un aumento dei disturbi comportamentali e della sfera emotiva nei bambini e negli adolescenti, indipendentemente dalla pregressa presenza di disturbi della sfera psichica nei genitori. D'altra parte i disturbi della sfera emozionale dei genitori

conseguenti alla “condizione Covid” risultano essere significativamente accentuati nel caso di pregresse problematiche di natura psichica.

Questa ricerca conferma in modo evidente l’esperienza clinica mia e di molti colleghi psicologi coi quali mi sono confrontata. Non per tutti la quarantena legata alla Pandemia ha rappresentato un evento traumatizzante. I pazienti, dopo un primo momento di smarrimento, sono riusciti a ritrovare una nuova dimensione, dei nuovi ritmi.

Racconta il dottor Taviano:

“Molti miei pazienti e i pazienti della nostra equipe di psicoterapeuti, non hanno evidenziato una maggiore sofferenza; molti hanno rallentato i ritmi, riappropriandosi di parti di sé e del tempo per occuparsi con piacere delle relazioni familiari. La dimensione di sentirsi tutti nella stessa situazione ha facilitato l’accettazione di questo cambiamento. Le persone hanno pensato molto alle relazioni in questo periodo e hanno beneficiato delle relazioni virtuali, anche con noi terapeuti. Ci sono alcuni pazienti che hanno vissuto male la convivenza, aggravando una situazione relazionale conflittuale già in precedenza. La coppia in crisi in una situazione di pandemia non ha scampo”.

Dice la dottoressa Chiara Grassi, psicoterapeuta:

“Molti miei pazienti hanno vissuto la pandemia in modo molto difensivo, normalizzando la situazione, non facendosene carico. La terapia credo sia servita a questo: a stimolare un maggiore contatto con la parte sofferente e angosciata di sé.”

L’osservazione clinica del dottor Bilotti sui suoi pazienti. introduce un aspetto importante legato al contesto socio economico di appartenenza: “Un grande discrimine, rispetto al benessere personale percepito nel periodo della pandemia, è la dimensione economica. I pazienti molto preoccupati per la situazione economica, per il loro futuro lavorativo, hanno evidentemente subito di più l’impatto della quarantena, sviluppando sinto-

mi ansiosi o ansiosi depressivi, in modo nettamente maggiore a chi viveva una situazione di stabilità economica. Anche l'aspetto abitativo è stato importante. Avere spazi abitativi confortevoli e grandi ha facilitato l'adattamento ad una situazione di quarantena; viceversa chi è stato costretto a vivere in abitazioni piccole, con pochi spazi personali, ha sicuramente sofferto maggiormente”.

Certamente la dimensione economica è ciò che nel medio e lungo termine genera nella popolazione inevitabilmente una grande preoccupazione.

Nei primi sei mesi del 2020 il PIL è caduto di circa il 12% rispetto all'anno prima, quasi il doppio di quanto avvenuto nel primo semestre del 2009 al culmine della crisi finanziaria globale.

Durante il lockdown, i redditi da lavoro sono diminuiti di più tra le famiglie con redditi bassi, tra le quali sono più frequenti gli occupati nei settori oggetto dei provvedimenti di limitazione dell'attività produttiva o in mansioni non effettuabili a distanza. Il reddito familiare si è ridotto per metà delle persone, anche tenendo conto del sostegno economico pubblico eventualmente ricevuto; per un terzo la riduzione è stata superiore al 25%.

Per effetto della composizione settoriale, diversamente dal passato, il calo dell'occupazione ha interessato più le donne degli uomini; sicuramente per le donne la conciliazione dei tempi lavoro famiglia rimane un tema emergente, soprattutto in assenza di servizi educativi e scolastici. Moltissime donne rischiano di perdere il lavoro e di dovere rinunciare a rimettersi nel mercato, per gestire i figli a casa.

Ci sono molte dimensioni che potrebbero generare disuguaglianza nella popolazione. Molti lavoratori sono stati colpiti dalle limitazioni all'attività, nel commercio, nel turismo, nei servizi alla persona. Altri hanno avuto la possibilità di svolgere il proprio lavoro a distanza o nei settori definiti essenziali. In entrambi i gruppi, rientrano individui con redditi fortemente diversi. I lavoratori impiegati nei settori essenziali non hanno presumibilmente subito cadute del reddito, ma questa categoria com-

prende sia i riders e gli operai della logistica, a un estremo, sia i dirigenti pubblici o bancari, all'altro estremo.

Le disuguaglianze non riguardano solo il reddito: alcuni occupati nei settori essenziali sono poco esposti al rischio di contrarre la malattia Covid-19, mentre altri, dai riders ai medici, lo sono in maniera considerevole. La mortalità dovuta alla malattia è assai più alta nella popolazione anziana.

È ragionevole supporre che alcune tendenze che si sono manifestate in questi ultimi mesi abbiano ripercussioni durature.

Queste valutazioni economiche oltre alla valutazioni di tipo sanitario, la presenza del Covid, ingenerano un profondo vissuto di ansia, inquietudine e impotenza nella popolazione.

È difficile prevedere quali possano essere le ricadute psicologiche a lungo termine, sicuramente sono segnali di allarme che dobbiamo monitorare con molta attenzione. Abbiamo chiesto agli operatori dell'area Psicologica se hanno notato una maggiore domanda di prestazioni psicologiche dal mese di giugno. Molti professionisti, che operano privatamente, hanno dichiarato di avere avuto un incremento della richiesta di prestazioni psicologiche del 30% superiori a quelle dell'anno precedente. La domanda riguarda prevalentemente problematiche legate a disturbi d'ansia, disturbi depressivi e crisi coniugali.

Non si è notato un aumento significativo della domanda di accesso ai servizi pubblici che, per mission, si occupano di patologie psichiche più invalidanti. Questo sicuramente scoraggia una buona fetta della popolazione che potrebbe avere bisogno di un supporto psicologico.

L'accesso ai servizi, lo sappiamo, potrebbe generare altre questioni di disegualianza sociale.

I racconti dei nostri amici sanitari ci hanno offerto una fotografia, ovviamente non esaustiva, ma che ha esplicitato l'impatto della pandemia nella vita dei Professionisti della salute.

La dimensione umana e di grande passione per il proprio lavoro è evidente nelle narrazioni degli operatori sanitari.

Chi lavora con la sofferenza, con la malattia, con il dolore, con la fragilità ha appreso da questa difficile situazione di Pandemia un aspetto vitale: la speranza.

Il contributo della dottoressa Procchio ci aiuta a fare una riflessione su questa dimensione:

“Voglio poter loro dire che non tutto è finito, con il cuore. Il lockdown non vuol dire che la mia mente e il mio cuore si sono chiusi. È successo, sarà un problema per un po' di tempo, ma questo non vuol dire che ci dobbiamo fermare. Vuol dire che dobbiamo gettare un ponte verso il futuro. Credo di dover ridare un po' di speranza e di sguardo in là”.

Ci ha fatto riflettere sull'indispensabilità del trovare spazi di ascolto e condivisione della dimensione affettiva e di quanto sarebbe importante strutturare occasioni di scambio e comprensione per chi, ogni giorno, assolve una delle funzioni più importanti per la cittadinanza, la prevenzione, la cura della salute mentale e di quella fisica.

Abbiamo capito quanto la dimensione biologica sia incardinata con quella psicologica nell'ambito della cura sanitaria. Questa consapevolezza, ci auguriamo che guidi sempre di più i decisori politici, affinché abbiano una visione integrata della cura della mente con quella del corpo e possano pensare agli utenti finali dei servizi come delle Persone che hanno una dimensione che comprende mente e corpo.

Come Professionisti della salute abbiamo la responsabilità di vigilare lo stato di benessere della cittadinanza, anche quello mentale.

Ci auguriamo quindi che molte iniziative nate a supporto e dei Professionisti sanitari e della popolazione in generale possano strutturarsi in programmi sul lungo termine di prevenzione e cura del benessere individuale, familiare e sociale.

Della pandemia dobbiamo ricordarci il concetto di sistema: costituito da parte interdipendenti, che interagiscono fra loro, condizionandosi reciprocamente e che sono orientate verso la ricerca di un equilibrio. Ciascuno di noi è un elemento del sistema che dialoga e condiziona

tutti gli altri. Nella pandemia ci siamo resi conto di quanto il concetto di dialogo e interdipendenza dei sistemi fosse indispensabile per la stessa sopravvivenza.

La nostra Associazione Portami per Mano ha cercato di dare un contributo al sistema con questo progetto “Cosa succede ai tempi del Coronavirus?”, che ci ha appassionato e ci ha messo in contatto con moltissime persone e con tantissime storie, vissuti e apprendimenti. E ora, vorremmo ringraziare tutti quelli che hanno partecipato e arricchito questo progetto, mettendo a disposizione la propria esperienza, le proprie riflessioni e, soprattutto, la propria affettività.

CONCLUSIONI

“Raccontarsi e raccontare è un po’ come vivere. Anzi è vivere due volte: la prima vivendo, appunto; la seconda raccontando”, cantava Claudio Baglioni, un cantastorie popolare, sull’importanza del narrare.

Aggiungiamo a questa citazione un ulteriore aspetto: raccontare è elaborare, è ascoltarsi ed ascoltare.

Ecco il filo rosso che collega tutto il libro, il valore della narrazione e delle storie personali. Il desiderio di raccontare e il desiderio di ascoltare, la voglia di superare gli ostacoli, insieme. Con questa filosofia l’Associazione Portami per Mano, composta da genitori di bambini con autismo, soci, amici, professionisti, ama affrontare le sfide; cercando ogni giorno di costruire un piccolo tassello di integrazione, di sensibilizzazione, di scambio e confronto. Offrire uno sguardo diverso, creando spazi di cittadinanza per tutti, tenendo sempre un’attenzione particolare alla fragilità.

Ed è con questo atteggiamento che l’Associazione ha promosso il progetto “Cosa succede ai tempi del Coronavirus?”, al fine di offrire spazi di parola, di ascolto e di condivisione, rivolto a tutti: genitori, studenti e famiglie con fragilità.

Da questi incontri è nata l’idea di un libro. Un libro che potesse raccontare queste storie, che testimoniassero la parte emotiva legata alla Pandemia Covid 19.

Abbiamo cercato di dare voce a tutti gli attori della società, cercando di raccogliere i loro vissuti e i loro punti di vista. Certamente non è una fotografia esaustiva, rappresenta una fetta della popolazione radicata in una grande città, Milano, ma ci racconta di come le persone si siano approcciate a questo cambiamento di dimensioni epocali.

Abbiamo raccontato la fatica, la paura, lo sconcerto di fronte a questa situazione nuova e del tutto imprevedibile; i testimoni hanno condiviso

con noi le preoccupazioni per il futuro, i vissuti di impotenza, la noia, la sensazione di abbandono. Ma non solo. Abbiamo ascoltato parole di solidarietà, di vicinanza, il sentirsi parte di una comunità.

Ciò che potentemente è emerso nelle storie raccontate è la forza trasformatrice delle relazioni; i rapporti umani sono stati uno strumento efficace di sostegno e supporto per tutte le persone intervistate; molti in questa pandemia hanno riscoperto il valore della comunicazione, l'importanza della famiglia e di una rete sociale supportiva. Abbiamo ascoltato vissuti di grande sofferenza, ma anche esperienze di grande coraggio e di grande speranza. Abbiamo percepito un forte bisogno di dare voce alla dimensione emotiva e un forte desiderio di condivisione. Ci siamo commossi sentendo i racconti dei genitori con bambini nello spettro autistico, che hanno affrontato questa nuova sfida con una sorprendente capacità di trasformarsi e mettere in campo nuove strategie educative per il benessere della propria famiglia, dimostrando risorse e una resilienza incredibile. Ci siamo stupiti ascoltando la saggezza degli studenti, che con senso di responsabilità inaspettata hanno saputo far fronte ad uno dei momenti più bui della loro vita. Ci siamo fatti coinvolgere dalla passione, dalla devozione, dell'autenticità delle parole degli operatori sanitari, che hanno saputo fronteggiare un'emergenza incredibile dando prova delle loro competenze professionali e umane.

Ci hanno emozionato le voci dei commercianti, che hanno testimoniato la fatica di un momento di crisi economica inaspettata nel nostro Paese globalizzato.

Abbiamo lavorato in rete, come ci piace fare, con moltissime realtà. Il laboratorio si è sviluppato grazie alla collaborazione già avviata con l'Istituto Madre Cabrini, che ringraziamo per la sua disponibilità e fiducia. Il nostro ringraziamento va a tutti gli studenti, insegnanti e genitori che hanno partecipato con tanta passione.

Questo progetto non sarebbe stato possibile senza l'aiuto, il sostegno, il contributo del Municipio 1, che ci ha supportato sin dall'inizio. Ha partecipato attivamente portando la sua voce e, soprattutto, ascoltando la nostra, fantasticando insieme a noi. Grazie!

Al progetto hanno aderito moltissime realtà del Pubblico e Privato sociale: il Centro UmanaMente, la società Specialisterne, l'Associazione Gigli del Campo, PizzAut, la Fondazione Aiutiamoli, Clown Vip, gli Sgusciati con La Tenda Odv.

Questo libro è una raccolta di storie, che è stato possibile collezionare solo grazie alla disponibilità e alla tenacia di tutti i genitori di bambini con autismo, che con tanta generosità hanno deciso di condividere con noi la loro esperienza.

Un grandissimo ringraziamento va poi a tutti gli operatori sanitari, che hanno dedicato il loro tempo, ora più che mai prezioso, ad aiutarci nel fare una fotografia completa della pandemia Covid dal loro punto di vista.

Un grande grazie va anche ai commercianti che ci hanno raccontato la loro storia, senza nascondere le paure e i problemi che hanno avuto. È questo l'aspetto vincente della nostra Associazione, avere uno sguardo aperto a tutti, fare rete, custodire storie.

E di storie eccezionali ne abbiamo sentite tante; storie di grandi fatica, ma anche di grande coraggio. Storie di grandi successi, ma anche storie che segnalano che la Società può fare meglio, può e deve essere più accessibile, attenta, collaborativa. Ci è piaciuto raccontarvele, ci ha entusiasmato, commosso. Abbiamo scelto di restituirle alla cittadinanza affinché diventino un seme prezioso per costruire ponti di solidarietà e accoglienza.

Un dovuto grazie va anche alla dottoressa Claudia Giangregorio, per il suo prezioso contributo e sostegno nel corso dei laboratori e nella stesura di questo libro.

Ringraziamo anche Francesca Casonato, freelancer, che si è prodigata affinché questo libro potesse uscire, con passione e tanto investimento. Grazie anche a Lucia Landoni, giornalista di Repubblica, che ha dato un nome a questo libro e ci ha aiutato con la correzione.

Infine, un grande, immenso grazie lo dobbiamo alle grandi donne che operano nella nostra Associazione, a partire dalla Presidente Viviana

Polimeni, la vice Presidente Mariacristina Arrigoni, Cristina Martinotti e tutte le altre socie che abbiamo incontrato, vere leonesse, che sono la testimonianza viva della resilienza, della capacità di sapersi unire per il bene comune, e che ci aiutano a credere che la speranza per un futuro migliore sia già nelle nostre mani.

Coraggio!

BIBLIOGRAFIA

Anna Spena, *Dobbiamo restituire le scuole ai loro quartieri*, pubblicato il 29.05.2020 su Vita.it: [http://www.vita.it/it/interview/2020/05/29/dobbiamo-restituire-le-scuole-ai- loro-quartieri/343/](http://www.vita.it/it/interview/2020/05/29/dobbiamo-restituire-le-scuole-ai-loro-quartieri/343/)

Axia V., *Emergenza e psicologia. Mente umana, pericolo e sopravvivenza*, Bologna, Il Mulino, 2006

Bateson G., *Verso un'ecologia della mente*, Milano, Adelphi, 23° ed., 2000

Bertrando P., *Il terapeuta e le emozioni. Un modello sistemico-dialogico*, Milano, Raffaello Cortina, 2014

Calvino I., *Lezioni Americane*, Milano, Mondadori Edizione, 2016

Charmet Pietropolli G., *La paura di essere brutti*, Milano, Raffaello Cortina, 2013

Fondazione Agnelli, *Oltre le distanze - indagine preliminare*, pubblicato a maggio 2020 su [fondazioneagnelli.it:https://www.fondazioneagnelli.it/wp-content/uploads/2020/05/ OLTRE-LE-DISTANZE-SINTESI-RISULTATI-QUESTIONARIO-1.pdf](https://www.fondazioneagnelli.it/wp-content/uploads/2020/05/OLTRE-LE-DISTANZE-SINTESI-RISULTATI-QUESTIONARIO-1.pdf)

Franco Veltro e altri, *Rapporto ISS COVID-19 • n. 23/2020*, pubblicato il 6.05.2020 su [iss.it: https://www.iss.it/documents/20126/0/RAPPORTO+ISS+COVID- 19+23_2020.pdf/a5d4cf5e-f4cc-072e-0c43-d14ae920a2ca?t=1589209649628](https://www.iss.it/documents/20126/0/RAPPORTO+ISS+COVID-19+23_2020.pdf/a5d4cf5e-f4cc-072e-0c43-d14ae920a2ca?t=1589209649628)

Galimberti U., *I miti del nostro tempo*, Milano, Feltrinelli, 2013

Gloria Frezza, *Il sacrificio emotivo dei sanitari, Berardi (W4O): «Il 70% teme di contagiare la famiglia, il 30% ha cambiato casa»*, pubblicato il 28.04.2020 su [sanitainformazione.it](https://www.sanitainformazione.it/lavoro/il-sacrificio-emotivo-dei-sanitari-berardi-w4o-il-70-teme-di-contagiare-la-famiglia-il-30-ha-cambiato-casa/): <https://www.sanitainformazione.it/lavoro/il-sacrificio-emotivo-dei-sanitari-berardi-w4o-il-70-teme-di-contagiare-la-famiglia-il-30-ha-cambiato-casa/>

Lancini M., *Il ritiro sociale negli adolescenti: La solitudine di una generazione iperconnessa*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2020

Maggiolini A., *Adolescenti trasgressivi. Le azioni devianti e le risposte degli adulti*, Milano, Franco Angeli, 2013

Maria Elisabeth Roades et altri, *Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19*, pubblicato a novembre 2020 su [sciencedirect.com](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0890856720303373): <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0890856720303373>

Mortari L., *Filosofia della cura*, Milano, Raffaello Cortina, 2015

Paola De Castro, Anna Maria Rossi, *Opuscolo ISS*, pubblicato a luglio 2020 su [iss.it](https://www.iss.it/documents/20126/0/Opuscolo_ISS_ITA_luglio_2020+WEB.pdf): https://www.iss.it/documents/20126/0/Opuscolo_ISS_ITA_luglio_2020+WEB.pdf
[/6cf00c14-da30-c481-a786-57bd3a0d095f?t=1595508118988](https://www.iss.it/documents/20126/0/Opuscolo_ISS_ITA_luglio_2020+WEB.pdf)

Perrucchietti E., D'Auria L., *Coronavirus. Il nemico invisibile*, Torino, UNO editori, 2020
Rogers C., *Potere personale. La forza interiore e il suo effetto rivoluzionario*, Roma, Astrolabio Ubaldini, 1978

Salvetti E., *Sicuri che andrà tutto bene? Uno sguardo psicologico all'emergenza Covid-19*, Brescia, Serra Tarantola, 2020

Sara Uccella, Fabrizio De Carli, Lino Nobili, *Impatto psicologico e comportamentale sui bambini delle famiglie in Italia*, pubblicato 06.2020 su Gaslini.org: <http://www.gaslini.org/wp-content/uploads/2020/06/Indagine-Irccs-Gaslini.pdf>

Sbattella F., *Fondamenti di psicologia dell'emergenza*, Milano, Franco Angeli, 2013



Questo libro parla di noi. Noi mamme e papà, noi studenti e noi insegnanti, noi infermieri, dottori, lavoratori autonomi e commercianti. Noi di Milano e dintorni, una città che ha vissuto a pieno il primo lockdown. Noi che non abbiamo dimenticato cosa significa stare chiusi in casa coi propri figli, con la DAD, con l'incertezza di non sapere cosa succederà domani.

Da quel momento però ci siamo risollepati, e vogliamo ricordarci che, anche dai momenti difficili, si può imparare qualcosa di nuovo, qualcosa che ci rende migliori. Per questo, noi dell'Associazione Portami Per Mano abbiamo raccolto 40 storie che parlano di persone con fragilità, ma anche di integrazione e solidarietà. Storie della provincia di Milano, raccontate dai diretti protagonisti di questa pandemia, che ci hanno parlato del loro vissuto durante la quarantena, dai problemi affrontati alle soluzioni che si sono inventati per superarli.

Speriamo che queste testimonianze possano essere di ispirazione anche a chi sfoglierà le pagine di questo libro.