

RUBRICA - Dopo una lunga pausa (dovuta anche ad un aumento considerevole delle persone che si trovano in difficoltà psicologica per il Covid e che dunque chiedono una [psicoterapia](#) o un [intervento di sostegno psicologico](#)) riprendiamo il nostro percorso.

Nell'[ultimo intervento](#) ci siamo concentrati su un dato epidemiologico: in tutto il mondo coinvolto dalla pandemia da Coronavirus si registra un **aumento esponenziale di forme di disagio psicologico** assegnabili soprattutto alle classiche categorie di [ansia](#), [depressione](#) e [disturbi relazionali](#). Le agenzie sociali deputate a monitorare la salute pubblica locale, così come qualsiasi [psicoterapeuta lecchese](#), non possono che confermare questo drammatico dato mondiale.

Ma ciò che i dati statistici ci dicono in modo ancor più chiaro è anche che non tutte le fasce di età sono ugualmente esposte a queste forme di disagio che il prolungato periodo di privazione forzata dei contatti sociali ha generato. **I più colpiti sono i giovani e i giovanissimi**. Di loro si parla poco (nella misura in cui "non hanno voce" negli spazi del dibattito pubblico e delle decisioni politiche) ma **a loro va destinata la maggior attenzione** da parte delle istituzioni, delle categorie socio-sanitarie, della scuola e di ciascuno di noi (che sia padre, zio, nonno o, semplicemente, cittadino).

L'uomo è, anzitutto, relazione, socialità, condivisione delle attività - abbiamo osservato nello scorso intervento - Senza questa possibilità di espressione di sé si sottrae, a ciascuno di noi, la parte più vitale. Ma se per un adulto perdere due anni di vita relazionale è "semplicemente" frustrante, doloroso, limitante, claustrofobico, logorante (ed ognuno ci metta il termine che meglio descrive il proprio stato d'animo), **per un adolescente è castrante e per un bambino rappresenta un rallentamento dello sviluppo relazionale (fortunatamente parziale e transitorio)**.

La vita di un adolescente è fatta del contatto, fisico ed affettivo, con gli amici: le serate in compagnia, i compiti da fare insieme, lo sport, le uscite in bicicletta, in scooter, in auto. E poi baci, abbracci, corteggiamenti. E poi ancora rivalità, conflitti, competizione (che diventano spesso sfottò e piccole scaramucce fisiche) dove si fa "palestra" in vista di quella che sarà la vita adulta. Mettiamoci pure qualche superamento dei limiti di ciò che è consentito o legittimo fare.

Ecco, tutto questo da un anno e mezzo non è più possibile. **Tutte queste esperienze, vitali per un adolescente ed essenziali per la sua crescita, è come se si fossero congelate.**

A maggior ragione **la vita di un bambino si costruisce attorno alla complicità** e alla vicinanza autentica con le proprie **figure di riferimento**, fatta di attenzioni, sguardi,

condivisione di attività, giochi fatti insieme. Questo complesso e articolato movimento relazionale costruisce il mondo affettivo del bambino e la base delle sue competenze sociali. Le figure di riferimento, in questo processo, sono i genitori, ovviamente, ma anche nonni, zii, cugini, i primi amichetti dell'asilo o di scuola e tutti coloro che entrano in contatto con il bambino.

Anche in questo caso il Covid, e la segregazione alla quale ci ha costretto, ha obbligato molte famiglie a **isolarsi** in difesa della propria ed altrui salute. La conseguenza è che questo processo naturale che mette in relazione il bambino con il mondo, alla base della costruzione di un individuo, **è stato rallentato e si è limitato a poche figure di riferimento.**

Ecco dunque che, in questa fase di lenta ricostruzione della nostra socialità, resa possibile dall'efficacia di vaccini e terapie che la medicina ci ha messo a disposizione, la maggior attenzione deve andare ai bambini e ai ragazzi: **dar loro la possibilità di stare insieme** (per quanto possibile in rapporto all'andamento della pandemia e alla sicurezza dell'intera comunità) e fare tutto ciò che fino a due anni fa era scontato, ed oggi sembra quasi un privilegio.

Dott. Enrico Bassani

Psicologo - [Psicoterapeuta](#)

Via Leonardo da Vinci 15, Lecco

<http://www.bassanipsicologo.it> - info@bassanipsicologo.it - tel. 338.5816257

ARTICOLI PRECEDENTI

01 Febbraio - [Psicologia e Vita. L'essenziale che il Covid ci ha sottratto](#)

13 Ottobre - [Psicologia e Vita. Qual è la psicoterapia più efficace?](#)

4 Settembre - [Psicologia e Vita. Ma la psicoterapia è veramente efficace?](#)

21 Aprile - [Psicologia e Vita. Si vive una volta sola!](#)

13 Marzo - [Psicologia e Vita. Coronavirus: psicosi, legittima paura e senso di responsabilità](#)

29 Febbraio - [Psicologia e Vita. Psicosi Coronavirus](#)

24 Gennaio - [Psicologia e Vita. Esprimetevi e sarà tutto più chiaro...](#)

2019

19 dicembre - [Psicologia e Vita. "Devo imparare a farmi scivolare le cose addosso"](#)

19 novembre - [Psicologia e Vita. Né Sì, né no: la potenza distruttiva dell'ambivalenza](#)

15 ottobre - [Psicologia e Vita. Quando è opportuno rivolgersi a uno psicoterapeuta?](#)

6 settembre - [Psicologia e Vita. Che cosa sta succedendo ai nostri ragazzi?](#)

25 giugno - [Psicologia e Vita. Dottore, soffro di stanchezza](#)

16 maggio - [Psicologia e Vita. Psicofarmaci sì, psicofarmaci no. Chi ha ragione?](#)

26 marzo - [Psicologia e Vita. Ma ansia e depressione sono malattie?](#)

12 febbraio - [Psicologia e Vita. Psicologia di coppia: l'arte di confliggere](#)

28 gennaio - [Psicologia e Vita. "Non voglio più stare male!" Ma come si fa?](#)

2018

18 dicembre - [Psicologia e Vita. Terapia di coppia: l'amore ha sempre bisogno di regali](#)

14 novembre - [Psicologia e Vita. La mia anima ha fretta](#)

19 ottobre - [Psicologia e Vita. "Devi prendermi per quello che sono!"](#)

23 settembre - [Psicologia e Vita. Occhio ai tranelli della psiche e del senso comune](#)

4 settembre - [Psicologia e Vita. Come si fa a "ritrovare l'energia?"](#)

16 luglio - [Psicologia e Vita. La noia, spiacevolissima occasione di rilancio](#)

21 giugno - [Psicologia e Vita. Notte prima degli esami...](#)

- 7 giugno - [Psicologia e Vita. I valori? Iniziamo a dar valore alle parole...](#)
- 23 maggio - [Psicologia e Vita. Dottore, devo comprare lo smartphone a mio figlio?](#)
- 1 maggio - [Psicologia e Vita. Liberi! Ma da che cosa?](#)
- 10 aprile - [Psicologia e Vita. La violenza psicologica: inadeguatezza e senso di colpa](#)
- 20 marzo - [Psicologia e Vita. Riconoscere e combattere la violenza nella coppia](#)
- 9 marzo - [Psicologia e Vita. La forza di andare fino in fondo...](#)
- 22 febbraio - [Psicologia e Vita. L'uso della forza nelle relazioni](#)
- 1 febbraio - [Psicologia e Vita. Santa Rabbia \(... da maneggiare con cura\)](#)
- 18 gennaio - [Psicologia e Vita. Accondiscendenza, falsa amica delle relazioni](#)
- 2 gennaio - [Psicologia e Vita. Regalatevi relazioni, e sarà un buon 2018](#)
- 2017**
- 18 dicembre - [Psicologia e Vita. L'elisir \(psicologico\) di lunga vita](#)
- 5 dicembre - [Psicologia e Vita. Essere chiari con sé stessi \(2\)](#)
- 21 novembre - [Psicologia e Vita. Essere chiari e onesti con sé stessi](#)
- 7 novembre - [Psicologia e Vita. La felicità è sempre una conquista](#)
- 17 ottobre - [Psicologia e Vita. Come, quando e perchè si manifesta un sintomo](#)
- 2 ottobre - [Psicologia e Vita. La comprensione di sé... in pillole](#)
- 4 settembre - [Psicologia e Vita. Sindrome da rientro dalle vacanze? Che cosa nasconde?!](#)
- 26 luglio - [Psicologia e Vita. Il sottile confine tra accettazione e rassegnazione](#)
- 10 luglio - [Psicologia e Vita. Cos'è un attacco di panico?](#)

- 19 giugno - [Psicologia e Vita. Paura, ansia o attacco di panico?](#)
- 3 giugno - [Psicologia e Vita. La prima regola per non soccombere: darsi valore](#)
- 24 maggio - [Psicologia e Vita. Perdersi... nella relazione di coppia](#)
- 8 maggio - [Psicologia e Vita. Litigi e conflitti di coppia, istruzioni per l'uso](#)
- 26 aprile - [Psicologia e Vita. I segni dell'emotività non espressa](#)
- 10 aprile - [Psicologia e Vita. L'educazione emotiva](#)
- 27 marzo - [Psicologia e Vita. Come costruire un buon rapporto con vostro figlio](#)
- 13 marzo - [Psicologia e vita. Che cosa devo assolutamente dare a mio figlio](#)
- 27 febbraio - [Psicologia e vita. Come si fa a credere in sé stessi?](#)
- 13 febbraio - [Psicologia e vita. Cosa vuol dire "Ti amo"?](#)
- 30 gennaio - [Psicologia e Vita. Ecco come ci inganniamo minuto per minuto](#)
- 16 gennaio - [Psicologia e Vita. La paura che non si riesce a vedere](#)
- 28 dicembre - [Psicologia e Vita. "Alla ricerca della felicità"](#)
- 12 dicembre - [Psicologia e Vita. Scappa, scappa... ma che accadrà dopo?](#)
- 28 novembre - [Psicologia e Vita. Bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto?](#)
- 14 novembre - [Psicologia e Vita. Le emozioni non si giudicano](#)
- 1 novembre - [Psicologia e Vita. Emozioni o pensieri... chi detta legge?](#)
- 17 ottobre - [Psicologia e Vita. Come si diventa ciò che si è](#)
- 3 ottobre - [Psicologia e Vita. Dove si nasconde la salute?](#)
- 15 settembre - [Nuova rubrica per LN: "Psicologia e vita". "Psicologia della vita quotidiana"](#)