

**Bambini e ragazzi: strategie di
riequilibrio**

**Funzionale per il recupero del
benessere psico-fisico**

Cosa succede?

Lockdown

Distanziamento Sociale

mascherine

valanga mediatica

dad

smart working

Morti

Ospedali

.....

Cosa succede?

Impatto enorme sull'**equilibrio psico-fisico** dell'intera popolazione

In particolare, cosa sappiamo oggi degli effetti di tutto questo sui bambini e gli adolescenti

Cosa succede?



Covid, tra i giovani aumentano i casi di **autolesionismo**. Il
Minotauro: «Sommersi di richieste d'aiuto»

Corriere della sera, 30/05/2021

Cosa succede?



Dal mese di ottobre 2020 a oggi c'è stato un aumento dei tentativi di **suicidio** e autolesionismo del 30% rispetto agli anni precedenti.

[Linkiesta.it](https://linkiesta.it), 26/03/2021

Cosa succede?

Durante il lockdown, molti bambini e ragazzi hanno sperimentato un senso di **solitudine**, a causa della chiusura delle scuole e in generale dell'impossibilità di uscire di casa

Cesvot, 09/02/2021

Cosa succede?

Nei mesi di aprile e maggio si è riscontrato, rispetto all'anno precedente, un notevole aumento (+35%) dei casi gestiti dal Centro di Ascolto e Consulenza. Per la maggior parte dei contatti la causa scatenante ha a che fare con il tema della **salute mentale** (28,4%), In particolare, le tematiche soggette ad un maggior incremento nell'area relativa alla salute mentale sono state la **solitudine (+45%), identità e progetto di vita (+43%).**

Cosa succede?



Uno studio realizzato dall'Università di Copenaghen analizzando i risultati di sette ricerche su oltre 200mila persone in Danimarca, Francia, Paesi Bassi e Gran Bretagna e da poco pubblicato su “The Lancet Regional Health Europe” ha messo in evidenza come siano stati proprio i più giovani ad essere maggiormente colpiti da **ansia, depressione e profondo senso di solitudine**, nel periodo del lockdown.

Cosa succede?



Crescono ansia, disagio emotivo e attacchi di panico negli adolescenti (ufficio Promeco “Punto di vista. L'operatore a scuola”)

Forte aumento del **disagio emotivo (81,8%)**, **alterazione degli equilibri sonno-veglia (+25,5%)**, **aumento di stati d'ansia (63,3 per cento)**, **attacchi di panico (+24,5%)**, **problemi legati all'autostima**

Cosa succede?

In una recente ricerca alcuni studiosi italiani e spagnoli (Mireia Orgiles, Alexandra Morales, Elisa Delvecchio & co., 2020) hanno intervistato un campione di 1143 genitori.

Circa l'85% dei genitori, ha notato, in questo periodo, in particolare:
difficoltà di concentrazione

noia

irritabilità

ansia e preoccupazione

senso di solitudine

Secondo quanto riferito dai genitori, i bambini sembrano presentare disturbi del sonno, con **problemi di addormentamento e risvegli notturni**, **comportamenti regressivi**, con perdita di competenze acquisite prima del lockdown, **comportamenti aggressivi più frequenti**, **presenza di paure in precedenza sconosciute**.

Ipsico.it, 28/01/2021



Cosa succede?

A questo si affianca l'aumento degli incidenti domestici e dei traumi cranici per **sospetto abuso o violenza**.

Inoltre, anche i **comportamenti correlati alla salute sono peggiorati**: più tempo trascorso davanti al pc e sui social media (dalle 2,9 ore fino alle 5,1 in media al giorno) e una sensibile riduzione del livello di attività fisica (fino al 64%).

Il 61% di un campione di bambini e adolescenti (età media 10,4 anni; range 6-14 anni) ha riferito **difficoltà nell'addormentamento e sonno frammentato**.

La maggior parte degli studi sui disturbi psicologici nei primi mesi della pandemia è stata condotta nel Regno Unito (37,6%) e in Cina (27%). I risultati indicano che la prevalenza di **ansia negli adolescenti variava dal 19% al 64% e la depressione dal 22,3% al 43,7%**. Nei bambini (5-12 anni) la prevalenza di ansia variava dal 19 al 78% e la depressione dal 6,3% al 22,6%.

Cosa succede?

Sono il 65% i bambini italiani sotto i 6 anni e il 71% di quelli sopra i 6 anni che hanno «accusato» il lockdown con disagi e problematiche comportamentali, soprattutto con sintomatologie legate alla regressione (Istituto Giannina Gaslini e dall'università di Genova, sondaggio con 6800 risposte).

Le parole chiave che abbiamo colto più spesso riportate nelle parole e nei disegni dei bambini **al di sotto dei 6 anni** sono state «**ho paura**» e «**brutto**». «**Sopra i 6 anni** - abbiamo notato che la difficoltà di addormentamento e a svegliarsi è ancora più evidente, con una importante **alterazione del ritmo sonno-veglia**. Altri sintomi ossessione per la pulizia, sensazione di fiato corto (quindi con somatizzazione del problema), scarsa collaborazione alle faccende domestiche, abuso dei media.

Ilmessaggero.it



Cosa succede?

Durante il lockdown crescono gli abusi, soprattutto in famiglia. **L'80%** delle vittime sono bambine

Il report del Servizio analisi criminale: nei primi 4 mesi del 2021 **aumentano i reati di adescamento di minorenni (+18%), di violenza sessuale aggravata (+11%) e di violenza sessuale di gruppo (+19%).**

Larepubblica.it, 05/06/2021



Cosa succede?

Perché tutto questo disagio

Capricci? Viziati? Mancanza di Resilienza?

Cosa succede?

In realtà siamo immersi in una **situazione anomala** per l'essere umano, data dall'**impossibilità di vivere pienamente alcune dimensioni vitali, esistenziali, basilari per il benessere psicofisico e per uno sviluppo armonico ed integrato**

Cosa succede?

Questo non emerge da una pura riflessione empirica, ma è quello che ci viene spiegato se prendiamo come riferimento l'approccio epistemologico e teorico-pratico della **Psicologia Funzionale** (Rispoli, 1993)

La Psicologia Funzionale (Rispoli, 1993)

- Propone una visione dell'essere umano e conseguentemente anche un intervento **globale e contemporaneamente multidimensionale**.
- Esiste un'**integrazione originaria** fra tutti i livelli di funzionamento (Rispoli, 1993)

La Psicologia Funzionale

- Da dove nasce l'idea di un'integrazione originaria e di una multidimensionalità dell'essere umano



Esempio della **Gioia**

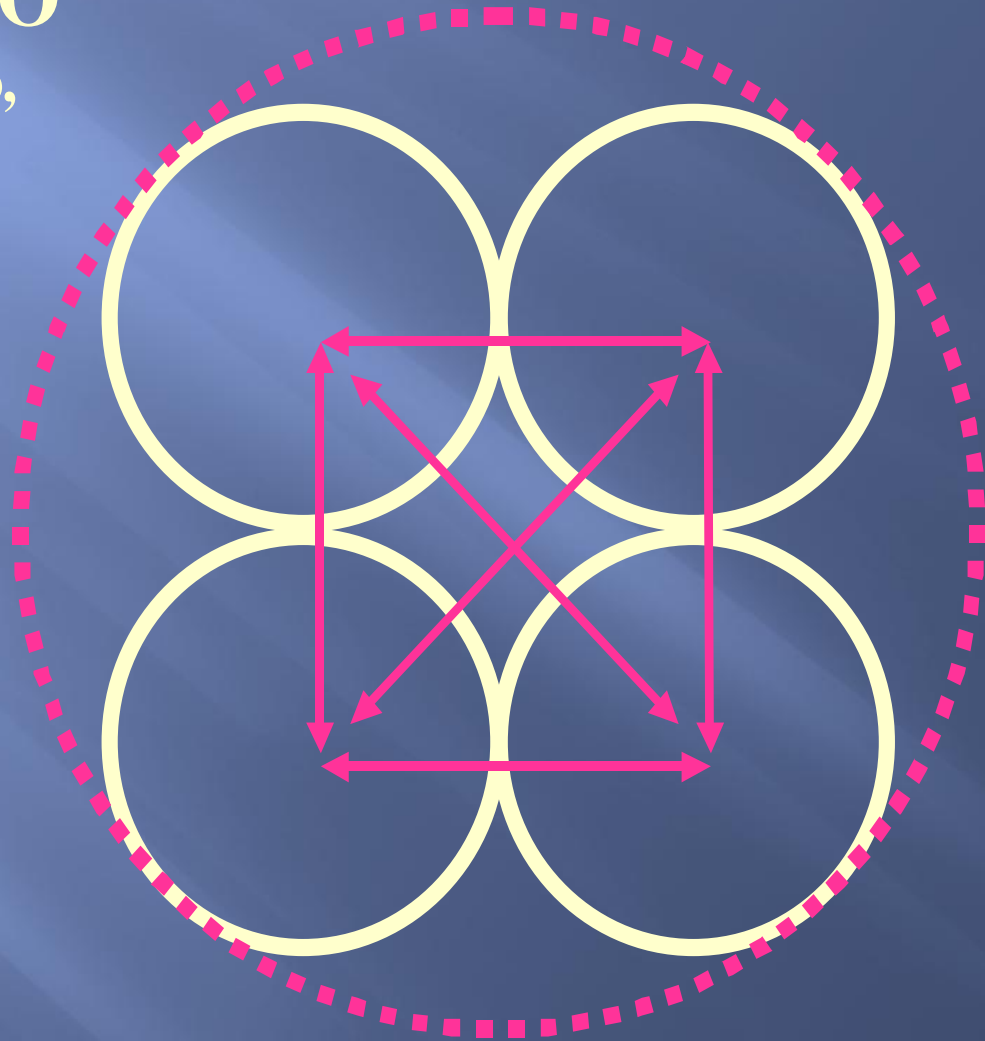


SE' ORIGINARIO

COGNITIVO

[simbolico, logico,
immaginario]

EMOTIVO



FISIOLOGICO

[Apparati e Sistemi]

POSTURALE

Muscolare
Struttura somatica

LA PSICOLOGIA FUNZIONALE

Area del Funzionalismo

Pensieri

Emozioni

Comportamenti

Atteggiamenti

**FUNZIONAMENTI
DI FONDO**

**Funzioni del
Sé**

**Capacità
Basilari del Sé**

Le Esperienze di Base del Sé (EBS) (Rispoli, 2004)

Le **EBS** sono delle **esperienze di vita concrete** che il bambino fa con tutto il proprio organismo psico-fisico, **con tutto il proprio Sé** interagendo con l'ambiente circostante e anche con se stesso

Le Esperienze di Base del Sé (EBS) (Rispoli, 2004)

Esse rappresentano i mattoni della vita, che **nell'età adulta diventano vere e proprie capacità**, permettendo agli esseri umani di soddisfare i propri bisogni e **vivere con pienezza**.

Le Esperienze di Base del Sé (EBS)

Le **EBS** non sono di natura casuale, ma **emergono dalla soddisfazione dei bisogni umani**. Tali bisogni non sono soltanto quelli relativi alla sopravvivenza biologica, comprendono invece molteplici aspetti dell'esistenza.

Le EBS rappresentano la concretizzazione di questi bisogni, la loro messa in pratica attraverso gli scambi che avvengono fra individuo e ambiente.

ESPERIENZE DI BASE DEL SE'

- ◎ **Tenuti** Guidati, Contenuti, fermati
- ◎ **Considerati,** Essere visti, Ascoltati
- ◎ **Lasciare,** affidarsi
- ◎ **Calma,** stare, pazienza
- ◎ **Controllo** Attenzione, concentrarsi
- ◎ **Sensazioni,** Conoscere, Esplorare
- ◎ **Contatto empatico**
- ◎ **Contatto ricettivo,** Chiedere
- ◎ **Contatto attivo,** Prendere
- ◎ **Amore** Continuità Appartenenza
- ◎ **Tenerezza,** necessita' dell'altro

Condivisione aprirsi
Vitalità gioiosità gioco
Creatività
Piacere benessere
Forza originaria - aperta- calma
Aggressione
Consistenza
Affermazione assertività
Autoaffermazione
Negatività
Autonomia separarsi - opporsi

Le Esperienze di Base del Sé (EBS) (Rispoli, 2004)

Gli effetti della Pandemia coinvolgono l'intero Sé. Le **EBS** maggiormente colpite, però, nell'infanzia e adolescenza sono:

- **Contatto**
- **Sensazioni**
- **Controllo**

Oltre all'emozione della **Paura**

Due parole su queste EBS

CONTATTO

È il piacere di essere insieme

Esprime l'esperienza centrale e fondamentale del **tocco reciproco, della vicinanza, sentendo che c'è qualcuno con noi**. In questa esperienza non ci sono richieste, né obblighi; non c'è un dare, né un ricevere, quanto **un sentimento di “calore” che viene vissuto e scambiato attraverso l'interazione reciproca**. Tutto questo favorisce la creazione di un “noi”.



Due parole su queste EBS

CONTATTO

È il piacere di essere insieme



È anche quell'esperienza che si vive quando ci troviamo in uno stato di fusionalità, dove i confini corporei si combinano per creare un'entità differente, che non è più né un te, né un io, ma un noi.

Similarmente troviamo l'**Empatia**, dove i confini sono ugualmente allentati, anche se non nella maniera totalizzante della fusionalità, permettendoci di vivere l'esperienza di cosa l'altro stia sentendo e provando...

Due parole su queste EBS

CONTATTO

È il piacere di essere insieme

L'importanza assoluta del Contatto per la vita umana, e delle conseguenze di una sua assenza o carenza, è stata dimostrata da una serie infinita di ricerche, a partire da quelle pionieristiche di Spitz all'inizio del '900 e di Harlow con i primati



Due parole su queste EBS

CONTATTO

L'isolamento sociale, la mancanza di relazioni dirette e reali (non virtuali), l'impossibilità di "toccare" un altro essere umano comportano un'alterazione dell'esperienza del Contatto e con esso anche dell'empatia. La distanza da una reale vicinanza crea un distacco e un raffreddamento nell'esperienza emotiva dello stare insieme. Ci si ritrova così in uno stato di "vuoto", di assenza, di solitudine profonda.

Due parole su queste EBS

CONTATTO

Nei più piccoli, soprattutto di sesso maschile, l'impossibilità di giochi fisici, resi possibili dagli spazi e dall'appartenenza ad un gruppo, generano irrequietezza e sintomi psicosomatici. Negli adolescenti e preadolescenti, che vivono un'età in cui l'inclusione e l'accettazione nel gruppo di pari è meta essenziale da raggiungere, la chiusura forzata può aggravare quel senso di solitudine piuttosto frequente in fase dello sviluppo. Inoltre sperimentarsi nel gruppo dei pari è condizione necessaria per definire la propria identità, diventare consapevoli di Sè, dell'altro e della relazione con l'altro.

Questa situazione sta impedendo l'interazione e la comunicazione degli studenti con i compagni di scuola, il gioco, gli esercizi e le attività tra pari, che sono vitali per la crescita, l'apprendimento e lo sviluppo delle giovani menti. La compagnia è essenziale per il normale sviluppo psicologico e il benessere dei bambini.

Due parole su queste EBS

SENSAZIONI

Rappresentano il nostro “fiuto”

Sono sempre presenti e **ci informano costantemente del nostro stato**. Sono una guida alle nostre scelte, ai nostri comportamenti, alle nostre reazioni.

Sono quindi delle **informazioni che provengono dal nostro corpo** e che ci dicono come stiamo reagendo a un dato evento, piuttosto che a un pensiero o a un ricordo.

Due parole su queste EBS

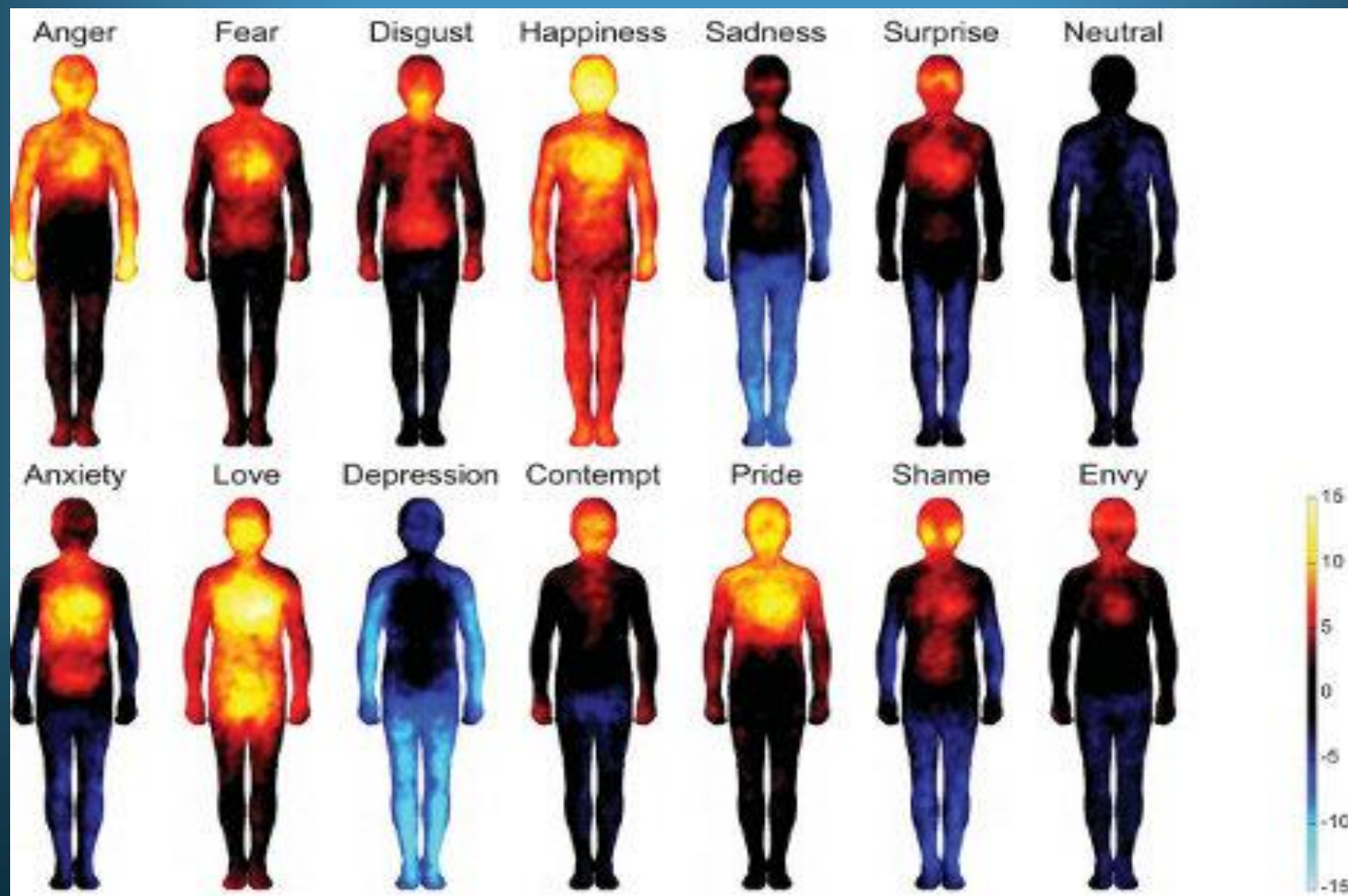
SENSAZIONI

In pratica:

- ho freddo e mi copro... ho fame e mangio
- riconosco come sto nelle varie situazioni e agisco di conseguenza
 - Riconosco i miei limiti e le mie risorse

Due parole su queste EBS

SENSAZIONI



Due parole su queste EBS

SENSAZIONI

Trascorrere la quasi totalità del tempo quotidiano davanti ad uno schermo, il distacco dall'altro, la mancanza di attività ludiche e ricreative, l'assenza di movimenti ampi e liberi, comportano un crescente stato di disagio e anche di vero e proprio malessere fisico. Le nostre Sensazioni vengono così fortemente limitate, a favore di un **primato dei sistemi cognitivi e mentali che ci separano da un nostro globale e integrato sentire**

Due parole su queste EBS

CONTROLLO

Restare attenti e vigili, ma è necessario spegnersi ogni tanto per potersi riaccendere efficacemente

- Fonda quella capacità di direzionare e mantenere l'attenzione; viene rafforzata nel corso dello sviluppo attraverso esperienze in cui
- viene permesso al bambino di potersi occupare degli stimoli senza eccessivo allarme
 - Vengono proposti stimoli commisurati alle capacità del bambino

Due parole su queste EBS

CONTROLLO

Restare attenti e vigili, ma è necessario spegnersi ogni tanto per potersi riaccendere efficacemente



- Possibilità di momenti di *perdita di controllo* e di *allentamento del controllo*, altrimenti il sistema va in alterazione e si perde la capacità di attenzione

Due parole su queste EBS

CONTROLLO

L'esposizione forzata e continua di fronte ad uno schermo con la richiesta implicita di porre una massima e persistente concentrazione agli stimoli provenienti dallo stesso schermo; il clima di allarme generalizzato; l'attenzione spasmodica richiesta in qualsiasi attività "esterna". **Si attivano così sempre più spesso l'attenzione e la concentrazione senza pause**, con un conseguente aumento della vigilanza e del Controllo che non possono mai essere allentati, **perdendo di fatto la capacità di rigenerarsi e con essa un conseguente crollo dei livelli attentivi.**

Due parole sulla Funzione **PAURA**

Il bombardamento mediatico in atto da oltre un anno sui pericoli incombenti sulla nostra esistenza; la conta giornaliera dei morti e degli infettati; l'attenzione spasmodica da mettere in atto nelle più semplici attività quotidiane; la perdita dei riferimenti e delle routine abituali; l'utilizzo di parole quali **copri fuoco, siamo in guerra, niente sarà più come prima...**

Tutto ciò genera un senso di allarme costante, che nei soggetti con meno risorse (come bambini e adolescenti) sfocia in una vera e propria emozione di Paura pervasiva.

Due parole sulla Funzione
PAURA



Due parole su queste EBS

GENITORI E ADULTI

Non dimentichiamoci che la Pandemia ha avuto e ha tuttora un grande impatto anche sui Funzionamenti degli adulti.

In tal modo gli stessi genitori possono vedere diminuire le loro capacità di intervenire efficacemente sui propri figli; a partire dal loro ruolo di assicurazione e guida, fino ad arrivare alla loro capacità di mantenere uno stato di calma e di allentamento.

Due parole su queste EBS

GENITORI E ADULTI

Inoltre lo stato di malessere influisce sulla relazione diretta genitori-figli, facendo aumentare le situazioni di abuso e violenza domestica perpetuate ai danni dei minori

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- C. Benitez & L. Sabella, *Il concetto di Esperienza Basilare del Sé*, Neo-Funzionalismo e Scienze Integrate, Rivista Sef n°2, 2014
- C. Benitez & L. Sabella, *“Bisogni o Pulsioni?”*, Neo-Funzionalismo e Scienze Integrate, Rivista Sef n°1, 2012
- L. Rispoli, *“Psicologia Funzionale del Sé”*, Roma, Astrolabio, 1993
- ◉ L. Rispoli, *“Esperienze di base e sviluppo del Sé”*, Milano, Franco Angeli, 2004
- L. Rispoli, *“ Il corpo in Psicoterapia oggi. Neofunzionalismo e Sistemi Integrati”*, Milano, Franco Angeli, 2016
- L. Rispoli, *“I Bambini del Futuro”*, Kimerik, Patti, 2021

email: lucianosabella3@gmail.com

Facebook: Luciano Sabella

Linkedin: Luciano Sabella

Studio: Viale Eleonora Duse, 12 – 50137 Firenze

