

4.3

PROMUOVERE GRUPPI DI LAVORO IN REMOTO PER PREVENIRE IL DISAGIO DEGLI ADOLESCENTI IN TEMPO DI PANDEMIA: ASCOLTO, CONDIVISIONE, ATTIVAZIONE DI RISORSE

Barbara B.*[1], Asaro M.[2]

[1]ASP Trapani SerD Alcamo ~ Alcamo ~ Italy, [2]~ Italy

Sottotitolo: Durante la pandemia da Covid 19, non essendo possibile lavorare con gli adolescenti nei C.I.C. in presenza, è stato necessario organizzare un lavoro di counseling in remoto, sia in assetto individuale che di gruppo, attraverso metodiche creative e coinvolgenti che permettessero di minimizzare e superare le difficoltà dovute al distanziamento sociale

“Resilienza significa non abbattersi nelle difficoltà, lottare, fare delle avversità superate in passato, una forza, uno stimolo. È qualcosa che può essere sviluppato, insegnato, imparato. (Putton, Fortigno 2006)

In questo periodo emergenziale che ormai si estende, tra pause e riprese, da molti mesi, è stato più volte osservato che gli adolescenti, da un punto di vista emotivo, sembrerebbero essere coloro che stanno scontando maggiormente il prezzo dell'isolamento reso necessario dalla diffusione e pervasività del virus. Gli studenti delle scuole superiori, dopo una timida riapertura a settembre, sono tornati a svolgere la didattica per il 75% a distanza e hanno interrotto tutte le attività culturali, sportive e di socializzazione che facevano parte della loro routine o che avrebbero iniziato proprio come un rito di passaggio. Sono entrati così in un nuovo stato di sospensione tutti quei rituali che caratterizzano proprio l'adolescenza come fase di sperimentazione e socializzazione, ritenuti tanto importanti per lo sviluppo dell'identità personale, per la partecipazione alla società civile e per la ridefinizione dei rapporti con i genitori e gli adulti in generale. Non

mancano in questa situazione critica, esperienze di resistenza e di resilienza; di certo i ragazzi padroneggiano i dispositivi tecnologici e i social network con una tale capacità da riuscire a coltivare relazioni, informarsi e costruire conoscenza nonostante tutte le barriere fisiche imposte dal distanziamento sociale. Nonostante ciò, gli studi ci dicono che la situazione pandemica ha esacerbato alcuni aspetti critici da non sottovalutare. Una recentissima review (1) ci sembra particolarmente rilevante per focalizzare bene i rischi: lo studio aveva l'obiettivo di stabilire ciò che si sa sull'impatto delle misure di contenimento sulla salute mentale di bambini e adolescenti, selezionando studi fra il 1946 e il 2020. La revisione ha incluso 63 studi per un totale di 51.576 partecipanti, giungendo a chiare conclusioni: l'isolamento sociale e la solitudine aumentavano il rischio di depressione fino a 9 anni dopo. Le conclusioni dei ricercatori hanno evidenziato come bambini e adolescenti abbiano maggiori probabilità di sperimentare tassi elevati di depressione e molto probabilmente ansia durante e dopo la fine dell'isolamento forzato. Questo può aumentare in corrispondenza alla continuazione dell'isolamento. Per questo motivo, da più parti, viene sottolineato come i servizi sanitari dovrebbero offrire supporto preventivo e intervento precoce, ed essere preparati per un aumento dei problemi di salute mentale. I fattori che maggiormente incidono sono incertezza, isolamento e angoscia dei genitori che hanno un impatto sulla salute mentale di bambini e adolescenti molto forte. La prevedibilità è una forza stabilizzante per bambini e adolescenti, ma in questi anni è stata interrotta dall'epidemia. I bambini e i ragazzi hanno molte preoccupazioni legate alle conseguenze del COVID-19, ad esempio se questo permetterà loro di vedere amici e parenti, se potranno o no andare a scuola, se si ammaleranno o potranno contagiare i loro cari. I ricercatori, da più parti, suggeriscono che la solitudine sperimentata dai giovani durante le misure di contenimento della malattia per COVID-19 può influire sulla loro futura salute mentale: pertanto raccomandano un supporto preventivo e un intervento precoce per affrontare i bisogni di salute mentale di bambini e adolescenti durante la pandemia. Per questo motivo, grazie allo strumento prezioso dei C.I.C. il Sert ha continuato nelle scuole secondarie di secondo grado del nostro territorio, il lavoro di prevenzione in remoto, utilizzando particolari metodiche esperienziali, fra le quali il Group Parol, che ben si presta ad affrontare i problemi e ad attivare nuove rappresentazioni e risorse creative nei ragazzi. Il lavoro con i gruppi rappresenta una parte importante della pratica della prevenzione e promozione della salute, e più in generale della sanità pubblica, poiché è il mezzo attra-

verso il quale le persone possono diventare capaci di costruire un'azione collettiva. Inoltre il lavoro con i gruppi fornisce all'operatore più opportunità: le persone coinvolte nel progetto sono favorite nello stringere tra loro legami sociali più forti e nello sviluppare capacità riflessive e decisionali, oltre che procurarsi risorse necessarie per realizzare il progetto. Il *groupe parol* è una tipologia di gruppo finalizzata all'espressione e al contenimento di una problematica comune ad un gruppo; si orienta al sostegno del soggetto e del suo disagio: senza essere un gruppo terapeutico è un gruppo trasformativo. "Il *group parole* è un gruppo autocentrato fondato su una specifica problematica che costituisce una condizione di fragilità e vulnerabilità interna ai soggetti. In tal senso, muovendosi secondo una prospettiva euristica e, quindi, di ricerca dei fattori che danno vita a questa condizione di fragilità, questo gruppo si identifica con uno specifico spazio-tempo di narrazione della problematica nelle sue diverse implicazioni di rischiosità e nello stesso tempo di ricerca e scoperta di alternative di lettura e di modalità di approccio a questa problematica; si trasforma, quindi il modo in cui il mondo interno del soggetto si "avvicina" alla problematica. (2) La funzione del conduttore è di favorire e sostenere la trasformazione. Il *Groupe Parol* si può fare con un gruppo di persone accomunate da uno stesso problema e un'esperienza simile, creando così una rete relazionale. Si presenta come un luogo dove si cercano soluzioni e non solo dove si dà voce e si parla della problematica, ma aiuta a trovare nuovi modi per gestire il problema. Il prodotto del gruppo è una co-costruzione finalizzata alla trasformazione dei soggetti coinvolti e del rapporto tra questi e la problematica presa in esame.

Il *Group Parol* utilizza narrazione e metacognizione; le persone si raccontano nel rapporto col proprio problema e si riflette durante il percorso sui risultati raggiunti: l'altro rappresenta per me una risorsa per attuare una trasformazione.

Per esemplificare voglio riportare brevemente l'esperienza di un *group parol* svolto con una quarta liceo linguistico del territorio sul tema "cosa rappresenta per noi l'attuale condizione di pandemia e di distanziamento", vista la richiesta della scuola di lavorare sul disagio psicologico ravvisato nella classe. Dopo la prima proposta rompighiaccio, cioè la presentazione di ciascuno, oltre che con il nome, anche con una parola che può sintetizzare l'emozione nel cominciare il lavoro del gruppo, il conduttore procede con la proposta di un testo (lettera di un adolescente ad un amico che riguarda il disagio attuale dovuto alla pandemia) centrato su una problematica rilevante per i componenti del gruppo e che ha quindi, esplicita attinenza con la

condizione che stanno vivendo. Il testo è letto, in modo da favorire l'immaginazione, può evocare e promuovere emozioni, ma anche sviluppare concentrazione; il conduttore successivamente invita il gruppo alla realizzazione di una rappresentazione individuale grafica sulla condizione che sembra accomunare i singoli componenti. Gli elaborati vengono mostrati e ciascuno dà un contributo suggerendo possibili aspetti da integrare; il gruppo da noi incontrato, durante lo svolgimento dell'esperienza, ha definito la loro vita di adolescenti in questo momento un intreccio di incubo, isolamento, di stress per la dad, di paura del contagio, di depressione, di nostalgia delle piccole cose, di monotonia per giornate sempre uguali, ma anche di possibilità di crescita, di voler camminare con i propri mezzi, di valorizzare ciò che abbiamo, di dare importanza alle relazioni vere, di credere ancora nella possibilità di una vita serena. Tutto questo ha comportato per tutto il gruppo, spesso, sentimenti di solitudine, di noia, di vuoto, la sensazione di essere fermi dentro e fuori, di vivere in un tempo bloccato, di desiderio di leggerezza e di speranza. Il gruppo conta non solo sugli altri, ma anche sulla propria forza sia fisica che mentale, sulla propria energia e sulla determinazione ad uscire fuori da questa condizione più forti e più cresciuti. Il contatto con gli altri e soprattutto la scuola rivela tutta la sua importanza affettiva, sociale, comunitaria. Tutto il gruppo preferisce la didattica in presenza e ha compreso l'enorme importanza che la scuola ha nella vita degli adolescenti. Il gruppo da questa esperienza si porta una grande risorsa: la possibilità di condividere le emozioni, lo scambio affettivo e cognitivo, la bellezza del sentirsi di nuovo "classe" che con le lezioni in remoto temevano di aver perso. Osservare la vita attraverso i social e distanti dagli affetti più importanti per i giovanissimi è stato molto faticoso ma anche per certi versi una diversa opportunità. "Durante questa clausura forzata, ho scoperto di apprezzare la solitudine e il silenzio. In realtà questo lato del mio carattere c'è sempre stato, però solo adesso ne comprendo la vera natura e l'utilità. Infatti tendo a risolvere un qualsiasi problema o a ritrovare la calma stando sola con me stessa. Ho bisogno in sostanza di uno spazio per riflettere e riordinare le idee. E quando ho troppi pensieri per la testa, li scrivo; in questo modo gli do un ordine e una collocazione ben precisi". (3)

Bibliografia

- 1) *Loades M.E., Chatburn E., Higson-Sweeney N., et al. Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19 [published online ahead of print, 2020 Jun 3]. J. Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2020;58(9):8567-8577*
- 2) *Perricone G., Polizzi C., Morales M.R., Corso di Psicologia dello Sviluppo e dell'Educazione con elementi di Psicologia Pediatrica Mc Graw Hill 2014*
- 3) *Mari Albanese Lettera di una adolescente dalla sua quarantena in il Sicilia.it, 2/6/2020*