

Ezio Aceti (psicologo): “L’epidemia? Si combatte con l’antivirus della fraternità”

Metti una sera dopo cena la conferenza stampa del premier Giuseppe Conte. Metti dei teenager davanti alla tv mentre annuncia che l’Italia, a causa di una epidemia, è diventata “zona rossa”. Metti per la prima volta un Paese davanti a vincoli di spostamento e nuove regole di comportamento. Le domande diventano, a quel punto, un fiume di interrogativi. Quanto è pericoloso il virus? Siamo a rischio? Possiamo morire? Cosa si intende per spostamenti limitati? Perché non dovrei uscire domani?



Siamo andati a chiedere ad **Ezio Aceti**, psicologo dell’età evolutiva, autore di numerosi volumi di pedagogia, qualche consiglio per rispondere ai ragazzi, senza incutere paura ma dicendo fino in fondo la verità. Ne è venuto fuori un piccolo elenco di suggerimenti e idee, utili per trasformare la “zona rossa” in un

luogo di infinite possibilità di crescita.

1. Coronavirus: come spiegare ai ragazzi l’epidemia?

L’epidemia è come un virus del computer che può infettare molte persone. Senza un antivirus, l’infezione si espande e può provocare molti guai. Può portare alla morte delle persone, soprattutto le persone più fragili, più anziane e più ammalate.

2. Come aiutare i ragazzi a non cedere a paura e panico

La paura che si prova è giusta perché ci allerta, ci mette in guardia per poter impedire al virus di diffondersi. La paura ha due strade. La prima: è quella di scappare, far finta di niente e dire, "non tocca a me". *L'altra, invece, quella giusta, è aumentare la responsabilità dentro di me.* Significa attenermi alle regole igieniche, sanitarie e sociali stabilite dai medici. Questo è il modo più intelligente di vivere la paura.

3. Come spiegare ai ragazzi perchè l'Italia ha deciso di costituirsi "zona rossa"

Occorre tener conto che come i virus infettano i pc e occorre difendersi con l'antivirus, così in questo caso, laddove il virus si diffonde mediante il contatto sociale, lo scambio personale e corporeo, istituire una "zona rossa" è l'unico modo per impedire al virus di saltare da una persona all'altra. *Significa rimanere in casa e isolati, unico atteggiamento intelligente per sconfiggere e combattere questo virus sconosciuto e invisibile.*

4. Come aiutare i ragazzi ad accettare vincoli e limitazioni

Questo virus ci fa comprendere che non siamo onnipotenti ma siamo tutti fragili. Il virus è un nemico sconosciuto, piccolissimo, nascosto. Possiamo essere intelligenti se insieme ci limitiamo nei nostri rapporti, e questo non perché non vogliamo incontrare gli altri ma perché vogliamo il bene di tutti. La limitazione è il segno oggi più evidente che vogliamo amare tutti.

5. Come aiutare i ragazzi ad accettare "la noia"

È normale avere momenti di noia e apatia. Occorre però imparare a stare bene in un modo differente, utilizzando la creatività. Usiamo, per esempio, il cellulare per incoraggiarci reciprocamente. Approfondiamo lo studio di una cosa che ci interessa mediante la lettura di un libro, la visione di un

documentario. Approfittiamo di nutrire interessi che non abbiamo potuto inseguire prima. *Insomma, appelliamoci alle capacità che ci sono dentro di noi per organizzare il tempo.*

6. Come vivere in positivo questo periodo

In positivo, occorre esercitare l'antivirus della fraternità. Mentre una prima reazione di fronte alla paura può essere: *"non temo il contagio...me ne frego dell'epidemia...a me non tocca, non accadrà nulla..."*, l'antivirus della fraternità ci dice un'altra cosa: sono io che preservo l'altro; io mi preoccupo per te; io mi tengo a distanza per te; io mi lavo le mani per te; io rinuncio a quel viaggio per te; io non vado a bere l'aperitivo per te; io non vado al centro commerciale per te. Insomma, l'antivirus della fraternità ci invita a trasformare questa emergenza in una gara di solidarietà.

7. Quale comportamento devono adottare gli adulti: genitori, insegnanti, politici, giornalisti.

Prima di tutto, vivere noi per primi l'elenco della fraternità. **Ai genitori:** non drammatizzare. Sostenere sempre i figli, far sentire loro che sono degni di affetto, incoraggiarli ogni volta che rispettano le norme e le regole. Agire più sul sostegno delle capacità insite nei figli che non nel rimprovero e nei castighi. **Agli insegnanti:** promuovere la scuola della solidarietà, invitare i ragazzi ad occuparsi dei più deboli, anche dei ragazzi disabili, inviando messaggi di sostegno e incoraggiamento. **Ai giornalisti:** dire la verità ma con il positivo che sempre c'è. La speranza va educata, sempre. E la si educa con la verità e l'incoraggiamento delle risorse che sono presenti in ciascuno. **Ai politici,** una cosa fondamentale: unità, unità. Non devono rappresentare, soprattutto quando vanno in tv, le divergenze. La gente non le capirebbe, soprattutto in un momento come questo.