



Psicoterapeuta: i traumi da guerra anche per i bimbi italiani, affrontarli aiuta la cultura di pace

Descrizione

(Adnkronos) La guerra uccide e ferisce nel corpo e nell'anima. Crea traumi profondi negli adulti e ancor più nei bambini: in quelli che la subiscono in maniera diretta ma persino in quelli che assistono da lontano, una condizione che tecnicamente viene definita traumatizzazione vicaria. Agire su questi danni psicologici nei piccoli non è solo un modo per salvaguardare la loro salute mentale futura, che può essere compromessa da un trauma non trattato, ma anche creare e far crescere una cultura di pace, aiutando i piccoli a gestire i conflitti in modo pacifico e rispettoso dell'altro. E, nel nostro Paese, in alcune scuole pubbliche questo tipo di iniziative da parte di psicologi è già attivo. Lo spiega, all'Adnkronos Salute, la psicoterapeuta Isabel Fernandez in occasione del Congresso nazionale Emdr Italia, oggi e domani a Napoli, dedicato al noto approccio psicoterapeutico Eye movement desensitization and reprocessing (Emdr) riconosciuto dall'Organizzazione mondiale della Sanità (Oms) come trattamento d'elezione per il disturbo da stress post traumatico.

Partiamo dal fatto evidenzia Fernandez, presidente dell'Associazione Emdr Italia che anche gli adulti sono molto traumatizzati, hanno un senso di impotenza davanti al dolore, alla distruzione, alla violenza. Quindi i bambini hanno una doppia traumatizzazione perché non solo vedono quello che sta succedendo, ma vedono gli adulti preoccupati, sentono i loro commenti. Hanno due fonti di disagio. Per questo i grandi devono spiegare bene ai bambini il contesto in cui si inseriscono questi tragici avvenimenti di cui tutti siamo testimoni. E devono aiutarli ad avere un senso di sicurezza e di protezione, altrimenti i piccoli non riescono a differenziare le cose.

I bambini, infatti, hanno sempre bisogno di un adulto che sia un mediatore a livello cognitivo, che spieghi come succedono alcune cose. E da qui si deve provare a sviluppare una cultura per la pace. Che è almeno un aspetto di speranza che può nascere da questa terribile situazione: dire alle nuove generazioni che possono anche contribuire a creare un mondo più pacifico, evidenzia Fernandez.

Ci sono già, informa, molti colleghi psicologi che stanno facendo degli incontri nelle scuole, spiegando questo ai bambini e offrendo anche degli strumenti di stabilizzazione e di rilassamento. Strumenti che vengono appunto dalla terapia Emdr. In questo modo si può promuovere un senso di sicurezza, di stabilità e di radicamento, rafforzando la sensazione positiva legata a una

possibilità concreta di cambiamento. In più¹, parlando e lavorando sulle scene più brutte a cui i bambini sono stati esposti, si toglie loro tutto quel peso che vanno accumulando, quella preoccupazione quell'orrore che hanno visto. L'Emdr è utile in entrambi i casi: sia per rafforzare le sensazioni positive sia per desensibilizzare e a rielaborare le sensazioni negative che si sono stratificate», sottolinea l'esperta.

Questo approccio terapeutico, inoltre, in questo momento viene impiegato, su grandi e piccoli, negli scenari di guerra dove è possibile agire: «essendo una terapia breve, è particolarmente utile. Se viene trattato il bambino in fase acuta, bastano pochi incontri, a volte due o tre, dopo un evento molto traumatico. Il costo-beneficio è particolarmente favorevole ed è proprio per questo che viene anche utilizzato quando ci sono conflitti in atto».

Per esempio «in Ucraina abbiamo formato gli psicologi del Paese per fare Emdr. E l'ufficio dell'Oms a Kiev ha anche promosso un progetto in modo da formare gli psicologi all'Emdr per intervenire non solo adesso, nel momento acuto della guerra, ma anche dopo, quando la guerra finirà, per aiutare le prossime generazioni che saranno anche molto influenzate da tutto quello che sta succedendo adesso. In questi scenari è importantissimo poter lavorare per il trattamento dei traumi, sia per il momento contingente sia per il futuro», conclude Fernandez.

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Salute

Tag

1. sal

Data di creazione

Settembre 27, 2025

Autore

redazione