DOPPIOZERO

Donbass 2018- 2022: “Temiamo di non essere creduti…”

Eva Pattis Zoja

28 Aprile 2022

"*Il mondo è appeso a un filo sottile, che è la psiche umana”.* C.G. Jung

Una colonna di veicoli militari russi si avvicinava giorno dopo giorno al confine ucraino. Questo, per milioni di italiani, era lo scenario televisivo di fine febbraio 2022. Mi vennero in mente i bambini del Donbass che avevo assistito negli anni precedenti. Dal 2015 avevamo attivato a Kiev e nel Donbass l’Expressive Sandwork: un progetto di intervento psicologico per contrastare i traumi della guerra.

I rifugiati del Donbass arrivati a Kiev erano già allora circa 2 milioni. Risiedevano in strutture messe a disposizione dal governo. Arrivavano da città bombardate, che non erano mai uscite dall’immobilità sovietica. Erano spaventati. Dalla guerra e dall’incredulità rispetto alla guerra. Oggi si trovano sfollati una seconda volta. Non ricordano di aver ricevuto dei connazionali di quella dinamica e impaziente città, che Kiev era nel 2015. Le famiglie sfollate del Donbass, che ho conosciuto a Kiev in quegli anni, avevano perso casa e contesto e faticavano ad ambientarsi in quelle strade in cui si udiva tanto inglese quanto ucraino e si vedevano bicchieri di aperitivi color arancione che – come quello della rivoluzione Maidan – facevano sognare l’Europa.

Ricordo un bambino di 6 anni, la cui città era stata bombardata: non aveva affatto paura. Sembrava prendersi cura degli adulti. Cercava soprattutto di proteggere la mamma, un po’ come un gentiluomo protegge una signora. Immaginavo che

avrebbe accettato di giocare con la sabbia. Però avevo un dubbio: sarebbe stato in grado lasciar emergere un po' della sua paura, della sua sofferenza? O sarebbe rimasto "diligente e coraggioso"? L'Expressive Sandwork prevede una sabbiera e giochi in miniatura: i bambini modellano la sabbia e scelgono quali miniature inserire per rappresentare il loro mondo interiore. Così paure e preoccupazioni possono essere elaborate direttamente tramite il gioco senza parole. Dal 2015 al 2019 sono stati realizzati progetti di "Expressive Sandwork" in diverse località del Donbass da parte di psicologhe, educatrici e insegnanti delle scuole materne e primarie. Centinaia di bambini hanno così potuto sciogliere il congelamento post-traumatico.

Nel 2018 ho avuto occasione di visitare tre città del Donbass (Pokrovsk, a Slavyansk e Popasna) per offrire formazione e supervisione alle colleghe psicologhe. Questo è ciò che ho potuto osservare.



Dettaglio di un immagine nella sabbiera di un bambino di 6 anni a Kiev nel 2016.

Kiev, aprile 2018

Ми виграємо!

“Vinceremo noi!”, scandisce Boris, il tassista, mentre guida la Mercedes grigia attraverso il traffico dall’aeroporto di Boryspil' al centro della capitale. Resto in silenzio, un po’ sorpresa dalla repentinità con cui il discorso è passato dall’esplosivo successo internazionale dei gruppi folk ucraini alla guerra. Boris cerca il mio sguardo nello specchietto retrovisore e prosegue con inaspettata durezza: “Lo sa perché? I motivi sono due: innanzitutto ci facciamo le armi da soli. Noi ucraini non dipendiamo da alcun commercio d’armi: produciamo i nostri veicoli blindati e i nostri aerei da combattimento da soli. E secondo: siamo semplicemente più intelligenti di quelli.”

Resto in silenzio. Il ritmo secco dell’auto sui giunti dell’autostrada ci fa rimbalzare sui sedili. Alla nostra destra si avvicina un’enorme figura femminile di pietra, un monumento della Seconda guerra mondiale: è la Rodina Mat, “statua della madre patria” alta 102 metri. Come si legge nelle guide turistiche, nessuno che arrivi a Kiev può sfuggire al suo sguardo. Le braccia innalzate reggono spada e scudo in un gesto in cui l’ideale socialista raggiunge l’apice della drammaticità retorica. Alla curva successiva retrocede con clemenza e lascia il campo ai chiari tronchi di betulla.

“Lei è stato al fronte nel Donbass?”

“No, ma ci andrei: ho due bambini piccoli, per i quali devo combattere”.

Ivan, un assistente sociale di Kiev, mi presenta velocemente sua moglie prima della nostra partenza con il treno notturno per il Donbass. Ha un’opinione tutta sua sulla guerra, ma non vuole che ne scriva: alcune persone potrebbero fraintendere. Ivan ha origini russe. Ha trascorso l’infanzia in Moldavia ed è fuggito in Ucraina con la famiglia all’inizio del conflitto armato del 1992. Il piccolo Stato della Transnistria aveva ottenuto un’indipendenza de facto. È stata una breve guerra con 500 morti. Ivan e la sua famiglia hanno poi impiegato anni per ambientarsi nella nuova patria. Tuttavia la pace era più importante di qualunque altra cosa, sottolinea ora Ivan. Quando nel 2014 ha avuto inizio la guerra in Ucraina, per lui è stato un déjà vu grottesco.

Il treno notturno per il Donbass è colmo di persone. Poco prima della partenza un giovane sale di corsa gli ultimi gradini per raggiungere la banchina, senza fiato

ma sollevato. Ce l’ha fatta per un pelo. Parla insistentemente con il capotreno che ha un piede sulla piattaforma e l’altro sul primo gradino del treno. Evidentemente il giovane non ha né biglietto né prenotazione, ma vuole viaggiare a tutti i costi. “ні, місця немає!” No, non c’è posto! Il giovane discute a gran voce, poi sembra passare dalla negoziazione a una vera e propria minaccia. Tenta di tutto, come fosse una questione di vita o di morte. “ні, місця немає!” risponde inflessibile il capotreno. Arriva un secondo uomo, altrettanto giovane: anche lui vuole salire a tutti i costi. Il treno stipato ricorda i film in cui la stazione affollata rappresenta l’inizio di una serie di tragedie. Gesti e toni dei due si fanno concitati, probabilmente volano insulti, ma i limiti della realtà, che si manifesta sotto forma di un capotreno ben piazzato, non sono valicabili.

Si ode un fischio perentorio: il treno partirà senza di loro. Rimango colpita dalla veemenza con cui questi giovani insistono su qualcosa di palesemente impossibile. È lo stato di guerra a creare l’aspettativa di un’eccezione alla regola?

Sedici ore di viaggio per un’immensa aperta campagna, interrotta solo da alcuni boschi radi e da cupi insediamenti, senza piazze né chiese. La loro posizione è dettata dalle miniere di carbone. Dopo un’infinità di colline di residui dell’attività estrattiva, il treno si ferma bruscamente a Slov"jans'k. Una cittadina che, quattro anni fa, nell’aprile del 2014, è stata conquistata e tenuta per tre mesi dai cosiddetti separatisti. All’epoca, gran parte degli abitanti ha abbandonato la città. Sono stati bombardati un asilo e due scuole e ancora si vedono fori di proiettili su innumerevoli edifici. La città sta compiendo notevoli sforzi di abbellimento: facciate appena verniciate spiccano come piacevoli intervalli nelle file di cubi di cemento fatiscenti. Anche il più minuscolo giardinetto davanti a casa offre meli e pruni fioriti di un bianco generoso come il bouquet di una sposa. Timidi indizi che con la loro aria di festa e di riconciliazione toccano il cuore.

I media internazionali parlano di una guerra “dimenticata”, tuttavia nella zona che confina con le nuove Repubbliche di Donetsk e Luhans’k i soldati continuano a morire quotidianamente. Resta impossibile anche allontanarsi dai sottili sentieri tra un paesino e l’altro, perché campi e boschi sono tappezzati di mine. Eppure una volta pronunciata, una formula come “guerra dimenticata” si trasforma velocemente in una profezia che si auto avvera. Non si scrive più della guerra, ma del processo di oblio. Chi ha piazzato le mine? Non si sa. È stato l’esercito ucraino a metterle nel proprio territorio? O forse sono stati i “separatisti” a disseminarle là

dove hanno vissuto i loro avi russofoni? Non si sa. Nei racconti degli abitanti di Popasna e Slov"jans'k si distinguono le parole “njazin, njazin informatia!” pronunciate con indignazione. Niente informazioni, niente informazioni per i civili. Ancora oggi. Un ampio gesto delle braccia punta verso l’orizzonte: là si vedevano le esplosioni, notte dopo notte.

La voce lascia trapelare la preoccupazione che l’ascoltatore non le creda pienamente: che possa pensare che non sia stato così grave, o che la guerra in Siria sia sempre peggio. Forse è una parte di loro a non riuscire a realizzare pienamente la portata della guerra. Un’altra informazione che manca qui è quella sulle conseguenze psicologiche del conflitto. All’inizio del 2018 l’UNICEF ha distribuito opuscoli che illustrano i sintomi del disturbo da stress post-traumatico nei bambini. Ludmilla, direttrice dell’asilo locale, spiega infatti che molti genitori portano i figli al consultorio psicologico chiedendo se si possa fare qualcosa per far fronte al loro ritardo: “è nato tonto”, dicono. Secondo una statistica del policlinico locale, il 60% dei bambini della zona di guerra manifesta disturbi dello sviluppo. Tuttavia, spiega Ludmilla, genitori e parenti non sono minimamente consapevoli del nesso con la guerra. Gli adulti tentano di dimenticare il più velocemente possibile le settimane di bombardamenti, esplosioni, sparatorie, saccheggi, atti di violenza… e il conseguente terrore. Dunque non riescono a immaginare lo choc subito da bimbi e neonati: tanto i piccoli non si rendevano conto, si dice. Tuttavia – anche senza aver maturato il concetto di “guerra” – erano esposti al continuo stato di terrore dei loro genitori, che non potevano avere la calma per rispondere adeguatamente ai bisogni emotivi dei piccoli.

Per l’equilibrio psichico di un adulto traumatizzato, paradossalmente, è più facile accettare che il proprio bambino sia nato con un handicap, che confrontarsi con la realtà della guerra e dei danni permanenti che essa causa nello sviluppo del loro figlio. Se ai genitori viene suggerito questo nesso, non solo si assiste a uno scoppio di rabbia e dolore, ma si riattivano i *loro* traumi relativi alla guerra. Molti di questi adulti hanno creduto alla propaganda che presentava la guerra come necessaria. Una volta affioratene le conseguenze, l’unica reazione possibile per loro è stata l’apatia. Dunque oggi la popolazione civile subisce una doppia prigionia: non solo in un territorio di confine a rischio di morte su entrambi i lati, ma anche in una terra di nessuno psicologica, in cui diviene impossibile relazionarsi. Un bambino in lacrime non viene più consolato. “Il trauma rende duri e freddi”, spiega lo specialista tedesco Lutz Besser. I meccanismi di rimozione,

tuttavia, hanno anche una funzione protettiva e non devono essere spezzati violentemente. È necessario un trattamento psicologico.

A centinaia di bambini nel Donbass è stata offerta l’esperienza del Sandwork: grazie a una sabbiera dallo sfondo blu, a qualche manciata di sabbia fine e a miniature colorate, è possibile rappresentare il proprio mondo interiore. Questo lavoro espressivo permette di rafforzare le proprie risorse e di elaborare esperienze negative o anche traumatiche. Si rivolge alle forze di autoregolazione proprie ad ogni essere umano e dunque presenti anche nei più piccoli. L’obbiettivo è offrire sostegno terapeutico a bambini e ragazzi (5-15 anni) che non possono sostenere il costo di una psicoterapia, formando volontari di qualunque professione. Come in alcuni approcci di arteterapia, in questo metodo non si ricorre alla verbalizzazione. Questo ne ha favorito l’applicazione transculturale: dal 2007 ad oggi i progetti si sono estesi in 10 paesi appartenenti a quattro diversi continenti.

Secondo quanto riferito dai genitori, degli 84 bambini che hanno fatto l’esperienza del Sandwork a Slov"jans'k l’85% mostra un miglioramento nel comportamento.

Ecco l’esempio di una bambina di cinque anni di Popasna. Quando aveva tre anni e mezzo, la sua casa è stata colpita da una bomba da mortaio. La famiglia è sopravvissuta all’attacco, ma in seguito la bambina ha perduto i capelli. Non sono poi ricresciuti. Inoltre la bambina era talmente abbandonica che era impossibile pensare a una scolarizzazione. Durante le prime settimane del progetto del Sandwork è stato impossibile convincere la bambina a partecipare, poiché le sessioni di un’ora non prevedono la presenza dei genitori. È stato possibile coinvolgerla solo durante la quarta seduta, quando la sua volontaria di riferimento le ha proposto di tenerla in braccio in una posizione che le permettesse comunque di giocare con la sabbia. Durante quella seduta ha trascorso una buona parte del tempo ad osservare i bambini più grandi giocare: anche i più rumorosi ed eccentrici erano immersi nel silenzio delle loro creazioni. A un certo punto la bambina ha allungato le mani verso la sabbiera e sotto le sue piccole mani ha preso forma un grande cuore. Ha rivolto uno sguardo fiero alla volontaria. Poi un sorriso condiviso. Dopo quattro sedute di Sandwork a cadenza settimanale, sulla sua testa sono spuntate delle chiazze scure: i capelli avevano ripreso a crescere. Ai genitori pareva un miracolo.

C’è una spiegazione clinica per tutto ciò? Possiamo partire dal presupposto che vi sia stata una risposta congrua alle paure della bambina: la direttrice del progetto aveva trovato un buon equilibrio tra la sollecitazione della bambina e il rispetto dei suoi ritmi, il che le aveva permesso di sviluppare una nuova fiducia. Il fattore determinante è la resilienza: un’azione in risposta a un evento avverso. Poter essere loro stessi a ricreare un mondo interiore dentro la sabbiera, rappresenta un’esperienza di autoefficacia. Il mondo interno che era stato traumatizzato, e dunque frammentato, viene nuovamente assemblato: questo ha un effetto diretto sul sistema nervoso autonomo (ad esempio un miglioramento del sonno dei bambini). Anche se spesso non viene proferita parola, durante il processo avvengono dei processi di mentalizzazione: il bambino può osservare sé stesso e le proprie esperienze come attraverso un grandangolo, stabilendo così una sana distanza che permette di elaborare. Nei più piccoli questo genere di riflessione avviene attraverso il gioco spontaneo del “come se”: affiorano nuovi modelli per esperire e interagire con la realtà, grazie ai quali i bambini possono orientarsi come fossero una corda cui si aggrappano lungo il loro sviluppo.

Xenia, una coordinatrice di gruppo del consultorio di Popasna, racconta di Thoma, un bambino di otto anni che durante le prime sedute disturbava gli altri. Tentava continuamente di infrangere le regole che servono alla protezione del setting: gettava la sabbia fuori dalla cassetta, rubava le miniature ai compagni o faceva commenti sprezzanti sui loro lavori. Xenia era in difficoltà: un unico bambino rischiava di minare l’intero progetto.

Thoma viveva con sua nonna, che era molto severa. La madre si era trasferita altrove, il padre non si faceva vedere. Durante la prima seduta Thoma aveva posto una casa al centro della propria sabbiera: accanto le aveva posato un unico albero e sul tetto aveva messo un bambino, ma in una posizione così precaria da far temere che potesse cadere da un momento all’altro. Poi Thoma aveva preso il pupazzetto di un puffo con le braccia aperte e lo aveva posizionato sotto la casa, come se potesse afferrare il bambino in caso di caduta. La volontaria ne era rimasta molto colpita. La nostra lettura era stata che il bambino correva il serio rischio di danneggiarsi attraverso le proprie trasgressioni, ma che al tempo stesso percepiva la presenza di un sostegno. Dal momento che Thoma continuava a disturbare, prima della quarta seduta Xenia lo aveva preso da parte in un’altra stanza e gli aveva detto: “Thoma, ti vedo, non c’è davvero bisogno che tu faccia tutte queste cose che disturbano. Sei così importante per noi! Noi grandi ti

vediamo, davvero!” Thoma l’aveva guardata ed era scoppiato a piangere: “Ma mia nonna non mi vede!”.

Dopo questa conversazione Thoma è stato più calmo e ha giocato nella sua sabbiera senza disturbare. Il vero successo è stato però un altro: la nonna si è rivolta al consultorio chiedendo aiuto.

Thoma è uno dei bambini che, grazie al Sandwork, hanno ottenuto la giusta attenzione in un momento critico.

Traduzione dal tedesco di Elisabeth Zoja.

Se continuiamo a tenere vivo questo spazio è grazie a te. Anche un solo euro per noi significa molto.
Torna presto a leggerci e SOSTIENI DOPPIOZERO

