

Applicazione dell'EMDR con i bambini di una scuola elementare a seguito di un disastro collettivo - 2002

La Scuola Elementare Galvani si trova sotto il grattacielo Pirelli di Milano, molti dei genitori degli allievi lavorano negli uffici della Regione Lombardia, all'interno del grattacielo. Quando l'aereo si è schiantato contro la facciata del Pirellone il 18 aprile 2001 era pomeriggio inoltrato, e le lezioni erano finite. All'interno della scuola c'erano però ancora alcune maestre e diversi bambini, impegnati in attività extrascolastiche. Altri insegnanti erano in giro per le strade del quartiere, numerosi scolari si trovavano all'oratorio lì accanto e molti altri erano a bordo di un pullman di ritorno da una gita, diretti alla scuola, dove i loro genitori li aspettavano.

Al momento dell'impatto tutti hanno pensato che il grattacielo sarebbe crollato sulla scuola. C'è stata la confusione e una volta in salvo: i rumori, le grida, la paura. L'ansia per il non sapere cosa fosse dei compagni e degli insegnanti che non erano in vista in quel momento. Il terrore per i propri genitori che si sapevano essere in quel momento all'interno del Pirellone. E il pullman, poco lontano, fermato dalla polizia insieme al resto del traffico, e i bambini a bordo, consapevoli del fatto che il papà o la mamma li aspettavano proprio là: sotto quel fumo che ricordava tanto New York...

Tutta la comunità scolastica, preside, insegnanti, genitori e bambini, ha avuto bisogno e richiesto un supporto psicologico. La domanda è stata inoltrata dal Preside alla Asl, la quale si è appoggiata all'Associazione per l'Emdr in Italia. Il lavoro è stato rivolto a 236 bambini (l'intera popolazione scolastica) tra 6 e 11 anni, che sono stati trattati in gruppo applicando una variazione del protocollo EMDR, finalizzata al lavoro di gruppo con bambini.

La sintomatologia più frequente manifestata dagli allievi era caratterizzata da incubi, insonnia, immagini intrusive, irritabilità, abbassamento della concentrazione, pianto facile e brutte fantasie, e tra gli insegnanti e il personale non docente della scuola l'agitazione e i primi comportamenti di evitamento da parte di alcuni che erano stati particolarmente esposti a immagini drammatiche.

Appena terminato il lavoro preliminare sono stati tenuti due gruppi di debriefing con le maestre della scuola, occasione in cui si è lavorato oltre che sulla propria esperienza sulle modalità per prevedere, capire e affrontare le reazioni e le paure dei bambini in circostanze come questa. È stato inoltre distribuito materiale contenente informazioni e linee guida per il comportamento: cosa fare, cosa osservare nei bambini, le regole da seguire per le scuole, per gli adulti e per i genitori.

Un mese dopo quello che i bambini avevano spontaneamente battezzato "l'Incidente Incredibile" è cominciato il lavoro classe per classe. Nel frattempo l'impatto emotivo aveva fatto il suo corso, e gli allievi presentavano aggressività e irritabilità aumentate, reazioni di startle (quando in una classe cadeva un vocabolario per terra, per esempio, tutti sussultavano in modo sproporzionato), e reazioni di evitamento. Gran parte di loro aveva infatti deciso che non sarebbe mai

più salita su un aereo, rinunciando in alcuni casi a delle vacanze già programmate dai genitori.

Nelle classi, l'intervento è stato condotto da una task force di 2/3 terapeuti formati all'applicazione dell'EMDR, ed è iniziato ogni volta con una presentazione e una operazione di normalizzazione, spiegando che le reazioni disturbanti che avevano provato in quel primo mese erano normali.

Nella fase successiva si è lavorato sul posto sicuro: gli allievi hanno fatto un disegno di un posto dove si sono sentiti al sicuro, un ricordo di un posto associato al benessere e al rilassamento. E' stato chiesto loro di concentrarsi su di esso osservandolo bene in modo che rimanesse ben vivido anche se chiudevano gli occhi. Per poter fare una stimolazione bilaterale con il gruppo è stato insegnato l'abbraccio della farfalla (butterfly hug), che consiste nell'incrociare le braccia e poggiando le mani sulle braccia (la mano destra su quello sinistro e viceversa), alzarle dando dei piccoli colpetti sulle braccia, in modo alternato. Questo movimento assomiglia lo sbattere delle ali di una farfalla. Tutti gli scolari hanno applicato su se stessi l'abbraccio, prima con il posto sicuro e poi con una parola chiave, associata al posto e alla sensazione che provavano. Dopo averli fatto ripetere la stimolazione per 2/3 volte (ogni volta durava circa 30 secondi) i bambini si presentavano ben stabilizzati, sorridenti e rilassati.

Dopo questo primo approccio all'EMDR attraverso il lavoro su un ricordo positivo, si è passati ad affrontare "l'Incidente Incredibile" ed è stato chiesto loro di disegnare quello che ricordavano o quel che veniva loro in mente sull'episodio. Quasi tutti hanno disegnato il grattacielo con il fumo, i fogli che volavano dappertutto e l'aereo. Il passo successivo è consistito nel concentrarsi sul disegno nuovo e nel compiere una misurazione SUD (Subjective Units of Disturbance) tra 0 e 10. Fatto ciò, si è dato il via all'abbraccio della farfalla sull'Incidente Incredibile, mentre gli operatori passavano tra i bambini aggiungendo un po' di stimolazione bilaterale sulle loro braccia, per aiutarli ulteriormente. È da notare che il rapporto 2/3 terapeute - 15/18 allievi si è rivelato essere ottimale. Ha infatti permesso un monitoraggio efficace della classe, con la copertura di ogni bambino e, in caso di bisogno, l'assistenza immediata.

Alla fine del set si è chiesto ai bambini come stessero, e la gamma delle risposte è variata tra lo "sto bene", il "sono preoccupato/ho paura" e lo "sto un po' bene e un po' male". Con quelli che non si sentivano bene si è quindi fatto una stimolazione bilaterale aggiuntiva individuale (gli operatori sulle mani dei bambini, o questi sulle mani del terapeuta). Poi, tutti hanno disegnato nuovamente quel che veniva loro in mente, e a questo punto i nuovi disegni hanno sottolineato il cambiamento sopravvenuto in ognuno. Alcuni hanno disegnato cose che non avevano più a che vedere con L'Incidente Incredibile, uno ha disegnato il Pirellone con i cerotti, e un altro il grattacielo con il telo messo dagli operai per coprire gli squarci: è malato, ha spiegato, e allora gli hanno tirato la coperta fin sulle orecchie.

In ogni classe, l'intera operazione (set EMDR, nuovo disegno, controllo e tapping individuale per chi ne aveva bisogno) ha preso non più di 20 minuti ed è stata ripetuta alcune volte. Quando nessun bambino è più uscito dal set in condizioni di disagio, si è passati al disegnare un "momento felice" scelto da loro (vittorie a pallone, gite al mare, feste di compleanno, momenti con i nonni,

pomeriggi al parco, consegne di regali, ecc. Un ragazzo ha disegnato il momento in cui aveva imparato ad andare in bicicletta). A questi disegni è stato quindi abbinato un pensiero positivo come "sono al sicuro", o "sono felice". Il bambino della bicicletta ha usato "io imparo", che è un'ottima cognizione positiva.

In alcuni casi, è stato necessario seguire dei bambini in modo individuale. Nell'insieme, per gli scolari gli aspetti più traumatizzanti dell'evento sono stati tre: prima di tutto la paura che, come avevano visto succedere a New York, il grattacielo crollasse frantumandosi sulla scuola. Questo è un aspetto delle reazioni da stress nota come **traumatizzazione vicaria**. In secondo luogo le **reazioni emotive degli adulti**, in particolare il modo in cui i genitori piangevano e si disperavano ed esprimevano alti livelli di disagio che in alcuni casi è proseguito per ore o per giorni. Oltre ad esprimere le proprie reazioni di stress in modo eccessivo **non tutti gli adulti hanno rassicurato o spiegato** successivamente ai bambini le loro reazioni, quindi i bambini hanno avuto delle difficoltà di autoregolazione delle proprie emozioni e questo in parte spiega il continuo arousal e sensazione di all'erta.

Riassumendo, gli scolari traumatizzati sono stati circa 2 o 3 per classe, il che conferma le statistiche generali sulla prevalenza del PTSD. L'intervento è quindi servito anche come operazione di screening per identificare coloro che avevano bisogno di aiuto, condizione non sempre evidenziabile durante il normale rapporto scolastico. In questo senso l'intervento ha avuto un compito di prevenzione. Inoltre, la straordinaria facilità con cui, nei bambini, emergono i problemi sottostanti, sottolinea una valenza diagnostica dell'EMDR.

La prima fase del lavoro si è dunque conclusa con piena soddisfazione di tutti (compresi quei genitori che hanno potuto confermare la vacanze in aereo perché i figli non avevano più paura di salire su un aereo). I problemi legati allo stress dell'evento sono tutti rientrati e non ci sono più reazioni di stress. La fase successiva, ha riguardato il follow up. I risultati dall'inizio del nuovo anno scolastico si sono mantenuti. Le maestre, attraverso l'osservazione dei comportamenti dei bambini hanno riferito che non c'erano più comportamenti disfunzionali, né reazioni di stress da parte dei bambini legati all'evento del Pirelli. Il corpo insegnante della scuola ha affermato che ritiene che l'intervento con l'EMDR sia stato determinante per questo risultato.