

Claudia Perdighe

Il linguaggio del cuore

*Riconoscere e accettare le emozioni dei propri figli
e accompagnarli nella crescita*

Erickson

Indice

<i>Introduzione</i>	9
<i>Avvertenze per le mamme</i>	15

PRIMA PARTE **Ti proteggerò, ma non reprimo le tue emozioni**

<i>Capitolo primo</i>	
«Non piangere, amore mio!» Il pianto non fa male	19
<i>Capitolo secondo</i>	
«Perché non devo provare le mie emozioni? Sono mie! » La funzione delle emozioni nello sviluppo di un bambino	47
<i>Capitolo terzo</i>	
«Mangia e dormi, «a mamma!» Modellare sui propri i bisogni del bambino e non rispettare le sue naturali capacità di autoregolazione	81
<i>Capitolo quarto</i>	
«Se tu sei triste, io sto male» La difficoltà del genitore ad accettare le emozioni dolorose del bambino	109
<i>Capitolo quinto</i>	
«Oddio, sono razzista con alcuni tuoi pensieri ed emozioni!» Le conseguenze dell'evitamento esperienziale	133

SECONDA PARTE **Hai il diritto di sentire ciò che senti**

<i>Capitolo sesto</i>	
«Che brutto mondo!» Educare ad accettare la realtà in cui viviamo	153
<i>Capitolo settimo</i>	
«Voglio che mangi le zucchine, ma soprattutto che ami le verdure!» L'educazione basata sui valori	173

<i>Capitolo ottavo</i>		
«Di che materiale sono fatti i tuoi pensieri e le tue parole?»		
Sdrammatizzare ciò che pensiamo e diciamo		195
<i>Capitolo nono</i>		
«Voglio guidare i tuoi comportamenti e lasciare in pace le tue emozioni!»		
Accettare le emozioni, senza rinunciare a educare e guidare il comportamento		209
<i>Capitolo decimo</i>		
«Voglio farti felice!»		
Fargli fare cose felici, invece di chiedergli di essere felice		233
TERZA PARTE Accetto me stesso, prima di tutto		
<i>Capitolo undicesimo</i>		
«Mi accetto per accettarti meglio»		
Accogliere le proprie emozioni, difficoltà e vulnerabilità come genitore		253
<i>Capitolo dodicesimo</i>		
«Che mamma, che papà voglio essere?»		
Essere consapevoli e farsi guidare dai propri valori di genitore		277
APPENDICE		
Presentazione delle Schede		291
Schede sui valori educativi		293
<i>Bibliografia</i>		313

Introduzione

Una ricerca longitudinale pubblicata nel 2011 e condotta dalla dottoressa Joanna Maselko della Duke University, evidenzia che i bambini «supercoccolati», ovvero che a 8 mesi hanno mamme molto più affettuose della media, sono a 34 anni adulti più sereni ed emotivamente equilibrati.

Come mamme, come genitori, o anche solo come adulti che amano e si occupano di un bambino, abbiamo lo scopo e il desiderio di promuoverne il benessere.

Appare semplice, scontato e banale: vogliamo che i nostri bambini sperimentino il più possibile emozioni positive, che facciano esperienze felici.

Eppure nella pratica è meno banale. I nostri bambini sembrano spesso un concentrato di emozioni difficili da gestire: piangono, si arrabbiano, strillano come ossessi, desiderano continuamente cose contrarie alla sopravvivenza, hanno paura dei tuoni e così via.

Non è infrequente vedere genitori completamente schiavi delle emozioni (e comportamenti) dei loro piccoli dittatori: alcuni sembrano terrorizzati dalla possibilità che il loro figlio pianga o metta il muso o faccia scenate rabbiose o sia deluso. Pur di evitarlo, sono disposti a rinunciare ad andare a cena fuori (altrimenti «non mangia», «piange», «si arrabbia», «si stanca»), a fargli seguire le regole di buona educazione («se non lo lascio mangiare mentre gira per casa con il triciclo, poi non mi mangia») o anche a perdere il buon senso (a chi non è capitato di vedere genitori o nonni azzuffarsi per decidere chi ha ragione in un litigio tra bambini di pochi anni, quasi si trattasse

di una questione di diplomazia internazionale e non di uno dei tanti modi di imparare a rapportarsi con i pari?).

Come ascoltare e comprendere le emozioni dei bambini senza esserne terrorizzati e diventarne vittime? La sfida posta dalle emozioni è duplice.

La prima è: *come trovare il giusto equilibrio tra protezione e rispetto del diritto di fare le sue esperienze, della sua libertà di vivere tutte le emozioni, anche di disagio e frustrazione?*

Davanti al pianto di un neonato, è una reazione innata e naturale avere voglia di consolarlo e sentirci soddisfatti se ci riusciamo. Il problema è: possiamo farlo sempre? È utile sforzarci di proteggerlo da ogni frustrazione, piuttosto che aiutarlo a imparare a tollerare le piccole e grandi difficoltà della vita?

Poiché non è nel potere di nessun genitore proteggere il figlio da ogni frustrazione o evento doloroso della vita, è inevitabile che i nostri bambini ogni tanto provino emozioni dolorose. Tentare di proteggerli *troppo* rischia, da un lato, di creare intorno a loro un mondo finto (ad esempio, un mondo senza bambini che gli prendono i giochi) e, dall'altro, di insegnare che «non si devono sentire certi sentimenti» e che è bene sforzarsi di non provarli, piuttosto che star loro vicino e rispettare il diritto del bambino di sentire semplicemente ciò che sente.

Tra l'altro, poiché le emozioni non sono qualcosa che possiamo evitare o cancellare come un disegno alla lavagna, anche se lo desideriamo, il rischio ulteriore è che insegniamo al bambino semplicemente a non dire, a nascondere, ciò che prova. Quante volte ci capita di sentire o dire frasi come «non essere triste!» o «non piangere!»?

La seconda sfida è: *come trovare un modo per impegnarci nel compito di essere un buon genitore e di educare, senza vivere le esperienze del bambino come un continuo test sulle nostre capacità?* Le emozioni del bambino, infatti, possono minacciare qualcosa di noi, in particolare l'idea di genitore che vogliamo essere. Ad esempio, un bambino triste può farci sentire in colpa per il fatto che non siamo stati capaci di proteggerlo da esperienze dolorose e di renderlo sempre felice.

Quando si diventa genitori inevitabilmente si assume lo scopo di essere bravi genitori, possibilmente i migliori! Questo da un lato ci aiuta a migliorarci e impegnarci per dare il meglio di noi nell'educazione dei nostri figli; dall'altro, però, ogni emozione o comportamento

di nostro figlio può farci sentire subito minacciati e farci pensare: «oddio, non ho superato il test del bravo genitore!».

Questo libro nasce dal desiderio di condividere con altre mamme e altri papà alcuni spunti di riflessione su come affrontare queste sfide. In particolare, mi piace condividere l'idea che, se è vero che educare è un compito difficile e faticoso, è più facile se ci si fa guidare dalle naturali soluzioni del bambino e se si è focalizzati sui propri principi e valori educativi, più che su ciò che si teme.

Mi sembra che l'*accettazione* sia una chiave di lettura utile: poiché non è possibile proteggere i bambini da tutte le esperienze dolorose della vita, è inevitabile che sperimentino emozioni che consideriamo negative. Accettare e accogliere le loro emozioni, piuttosto che cercare di prevenirle, inibirle e reprimerle, è quello che possiamo fare per offrire una grande forma di protezione: assicuriamo vicinanza e sostegno nella rabbia, tristezza, vergogna, paura e, soprattutto, li preserviamo da quella che può essere una convinzione molto pericolosa per il benessere psicologico futuro, ovvero l'idea che le emozioni siano da reprimere o evitare.

Come psicoterapeuta quotidianamente osservo che tantissima parte della sofferenza di chi chiede un aiuto psicologico deriva dalla difficoltà ad accettare i propri vissuti: si è tristi e ci si critica aspramente per il fatto di essere tristi; si è in ansia e ci si colpevolizza perché l'ansia rovina la vita. Se da un lato la vita è costellata da eventi che fanno sentire tristi, arrabbiati, ansiosi, ecc., dall'altro peggioriamo le cose indulgiando nella critica delle emozioni stesse; e, di solito, questa seconda sofferenza è quella più insidiosa, se non altro perché raddoppia il problema (ad esempio, oltre a essere stata lasciata dal fidanzato, me la prendo con me stessa perché soffro per l'abbandono).

Accettare i vissuti del bambino come un diritto a trovare un suo rapporto con il mondo, rinunciando a cercare di «sterilizzare» le sue esperienze come facciamo con il biberon per proteggerlo dai germi, equivale anche a svincolarsi dall'idea che ogni vissuto del bambino faccia parte del test: *Sono una buona mamma?* Se piange e non si consola prendendolo in braccio, significa che non capisco i bisogni di mio figlio. Se si arrabbia e urla contro di me al bar, significa che sono stata troppo rigida o che l'ho viziato troppo o che ho permesso

alla nonna di viziario. Queste idee, se da un lato segnalano l'interesse a migliorarci, quando sono troppo presenti e pressanti, rischiano di farci focalizzare troppo su di noi piuttosto che sul bambino e su cosa riteniamo buono per la sua educazione.

L'altra faccia della medaglia dell'accettazione è l'impegno: uno dei rischi dell'essere iper-focalizzati sul proteggere il bambino dalle sue emozioni e dalle frustrazioni, è la rinuncia a educarlo. Come posso insegnargli cosa è giusto e cosa è sbagliato o a perseverare e impegnarsi nei suoi compiti, anche se faticosi, se non tollero di vederlo triste o arrabbiato?

Questo libro ha come cornice teorica di riferimento la psicoterapia cognitivo-comportamentale e, in particolare, la *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT, terapia dell'accettazione e dell'impegno). La mission è quella di favorire nei genitori un atteggiamento di accettazione: ascoltare le emozioni dei bambini e non averne paura, ovvero trovare un equilibrio tra non ascoltarle (trascurare l'esperienza del bambino) e ascoltarle troppo (esserne spaventati e inibirle o negarle) rischiando di rinunciare a educarlo.

Il volume si divide in tre parti.

La *prima parte* è dedicata a come insegniamo, involontariamente, ai nostri bimbi a non accettarsi e non accettare le proprie esperienze. I diversi capitoli contengono spunti sui tanti modi in cui, come mamme e come padri, possiamo portare i nostri figli a evitare, inibire, criticare, dunque a non accettare le proprie emozioni, pensieri, sensazioni, desideri, bisogni fisiologici ed emotivi.

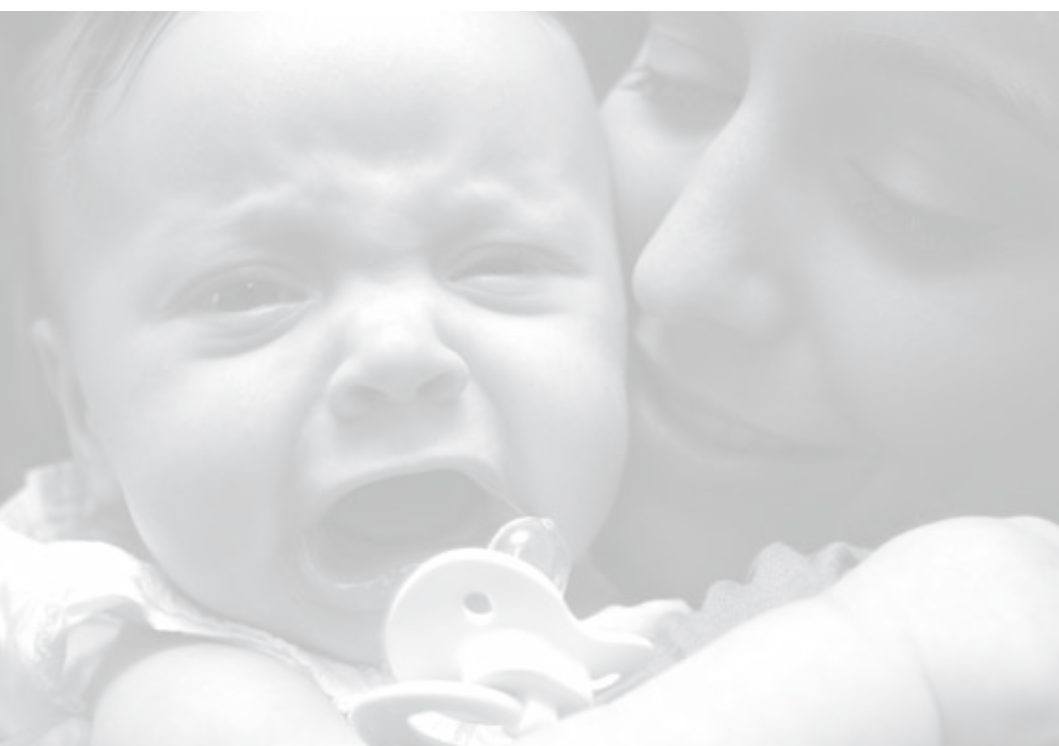
La *seconda parte* è dedicata invece a come far sentire i bambini accettati e consapevoli di sé, ovvero orientati verso i propri bisogni, desideri, obiettivi, aiutandoli a tollerare e non farsi bloccare o inibire dalle difficoltà esterne o dalle emozioni dolorose. L'intento non è creare un piccolo filosofo stoico, consapevole di quanto il mondo possa essere un luogo triste e ingiusto, bensì favorire la naturale capacità di sopportare le frustrazioni, senza rinunciare a perseguire i propri obiettivi e alle cose per lui importanti.

La *terza parte* del libro, infine, è dedicata più direttamente ai genitori, ovvero all'importanza di essere consapevoli e orientati sui propri valori genitoriali e accettare le proprie emozioni e i pensieri, per poter ugualmente accettare le esperienze del bambino.

PRIMA PARTE

Ti proteggerò, ma non reprimo le tue emozioni

Quando i genitori non permettono
ai figli di accettare le proprie esperienze



CAPITOLO PRIMO

«NON PIANGERE, AMORE MIO!»

Il pianto non fa male

Il pianto è normale, non un problema da risolvere

Se esistesse un manuale d'istruzioni per bambini come quelli per videoregistratori o frullatori, credo che tra le prime indicazioni ce ne sarebbe una del genere: «Frequentemente piangono, a volte anche per ore e apparentemente senza ragione; con il passare del tempo la frequenza e la durata del pianto tendono a ridursi». Il pianto, infatti, è uno dei principali effetti collaterali di un neonato e, in generale, di un bambino.

Non si può avere un bambino senza accettare il suo pianto!

Nonostante questo, una delle interazioni più frequenti tra un bambino e la mamma, o in generale la persona che si prende cura di lui, è quella di un bambino che piange e un adulto che si impegna per interrompere il pianto. Vediamone alcuni esempi.

Giovanni ha quasi due anni. Gioca sereno per terra con delle scatole da impilare, mentre la mamma prende il tè con un'amica. A un certo punto Giovanni sembra decidere di portare in trofeo una scatola alla mamma: fa per alzarsi con la scatola in mano ma perde l'equilibrio. Inizia a piangere. La mamma accorre immediatamente e lo prende in braccio; si avvicina subito al tavolo dove c'è il ciuccio di Giovanni e glielo mette in bocca dicendo: «Non piangere, amore mio!». Giovanni prova ancora a piangere per qualche secondo, ma poi cede alla consolazione del suo amato ciuccio (*ciuccio immediato come consolazione*).

Gioia, 9 mesi, viene messa dalla mamma nel seggiolino dell'auto. Sembra non avere nessuna voglia di essere legata al seggiolino e, appena viene messa giù, inizia a protestare. La mamma la distrae mostrandole uno dei giochi appesi sopra il suo seggiolino. Gioia sembra tranquillizzarsi, ma quando la mamma va a sedersi davanti ricomincia a protestare e a piagnucolare. A quel punto la mamma si gira e le offre il biberon con l'acqua, che viene rifiutato; poi le fa vedere come il giochino appeso davanti a lei suoni se toccato. Gioia si calma, la mamma può partire, ma subito dopo ricomincia. La mamma si ferma e le mostra un terzo giochino. Tutto il breve tragitto è un'alternanza di piagnucolio di Gioia e sforzi della mamma per darle un nuovo stimolo distraente, che però funziona solo per qualche minuto (*distrazione continua per bloccare il pianto*).

Carla, 3 anni, prova a scalare una libreria del salotto e, mentre sta mettendo il piede nel secondo ripiano, cade. La mamma, che in quel momento era in cucina, accorre preoccupata sentendo il tonfo, la prende in braccio e vede che non sembra niente di grave. Carla però piange forte perché cadendo ha battuto un ginocchio. La mamma cerca subito di calmarla dicendo «Amore, non è nulla. Non ti sei fatta niente!» (*delegittimazione come consolazione*).

Mario, 4 anni, sta giocando al parco con due amici un po' più grandi di lui. A un certo punto gli altri due bambini salgono sul saliscendi; lui li segue e, quando si rende conto di non poter salire anche lui, fa prima una faccia offesa e poi inizia a chiamare la mamma e a piangere. La mamma, senza avvicinarsi, lo rimprovera dicendo: «Smettila, non c'è nessun bisogno di piangere!» (*censura del pianto: non c'è motivo*).

In ciascuna di queste scene vediamo un adulto che mette in atto delle azioni per interrompere il pianto del bambino. La mamma di Giovanni, appena lo sente piangere, verificato che non si è fatto niente di grave, cerca immediatamente una consolazione al pianto dandogli il ciuccio. La mamma di Gioia, appena la bimba protesta per quella che per lei probabilmente è una frustrazione — stare nel seggiolino auto invece che all'aperto e in braccio alla mamma — inizia a cercare ogni forma di distrazione per interrompere il suo piagnucolio; la sua auto, d'altra parte, è attrezzata per offrire un'ampia qualità di distrazioni, da generi di conforto come acqua e biscotti a una quantità enorme di

I pianti più difficili da accettare

Ci sono situazioni in cui però è particolarmente difficile accettare il pianto del bambino senza cercare di inibirlo o sentire forte disagio emotivo. Vediamo alcuni esempi di tipici pianti difficili da accettare.

I pianti incomprensibili: le coliche serali

Circa il 10-13% dei bambini soffre di pianti inconsolabili di solito serali, generalmente attribuiti alle coliche. La difficoltà in questi casi risiede soprattutto nel timore di trascurare un segnale che, magari, indica un problema o una sofferenza. La mamma pensa: «E se fosse qualcosa di grave?». Quando un bimbo si contorce o si irrigidisce con le coliche è facile pensare che stia davvero male. In realtà, però, raramente si prendono provvedimenti come chiamare il medico o andare al pronto soccorso, quindi in qualche modo si sa che si tratta di qualcosa di non pericoloso per la salute del bambino. Infatti, come messo in luce da St James-Roberts, solo un bambino su 100 ha davvero un disturbo di natura organica, come può essere ad esempio un'intolleranza. Ciò che può aiutare ad accettare è focalizzare l'attenzione sul fatto che a quasi tutti i bambini capita, che nessuno ne sembra danneggiato e che dura poche settimane. Questo aiuta a prenderlo in braccio per coccolarlo un po', dargli il seno ogni tanto e riposarsi affidandolo ogni tanto al papà. La cosa che sicuramente agita di più il bambino è un genitore che si fa prendere dall'ansia e dall'intolleranza al pianto, in quanto questo gli dà ulteriori motivi per continuare (ad esempio, sentire la mamma agitata e diversa dal solito).

Gestire il pianto inconsolabile

Un pianto inconsolabile, soprattutto se frequente e prolungato, può essere causa di forte disagio per i genitori. Per questa ragione il professor Ian St James-Roberts (2007), dell'Institute of Education dell'Università di Londra, una volta escluse cause patologiche per

il pianto, offre una serie di **indicazioni per supportare i genitori** dei bambini che piangono troppo:

- riflettere sul fatto che il pianto non indica necessariamente un problema, ma ad esempio solo che il bambino è reattivo;
- considerare che nei primi tre mesi è normale che il bambino pianga spesso, che è una fase evolutiva;
- ricordarsi che è naturale essere stressati e infastiditi dal pianto, ma è dannoso reagire scuotendo il bambino;
- individuare i comportamenti che di solito calmano il bambino (ad esempio prenderlo in braccio, cantare) e provare a usarli;
- trovare dei momenti in cui delegare la cura del bambino ad altri e riposarsi;
- pensare ai primi tre mesi come a una sfida da superare insieme al proprio bambino e che poi renderà più forte la relazione genitore-figlio.

I pianti della separazione: l'inserimento al nido

La difficoltà sperimentata da gran parte delle mamme (o papà o nonne) che seguono l'inserimento al nido o alla scuola dell'infanzia è legata soprattutto all'idea che il pianto indichi uno stato di profondo malessere psicologico del bambino o al senso di colpa per il fatto che si lascia soffrire il bambino. Abbiamo già visto come, nella gran parte dei casi, queste idee siano del tutto infondate.

Ci sono però dei casi in cui il pianto indica un malessere vero? Cioè dei casi in cui non si tratta solo di un pianto normale nel processo di separazione e adattamento a un ambiente nuovo? Questa domanda ci rende spesso difficile rassicurarci sul fatto che non siamo colpevoli e il bambino non sta male. Ci chiediamo: come faccio a essere sicura che non sia un bambino particolarmente sensibile ai distacchi? Gli starò creando un trauma?

In realtà in questi casi è utile affidarsi alle educatrici o insegnanti. Loro vedono decine di bambini affrontare le prime separazioni e l'inserimento in un ambiente nuovo. Chi più di loro ha l'occhio allenato a notare se si tratta di un pianto nella norma (per qualità, durata e per il comportamento che ne segue) o se il bambino presenta qualche segnale di particolare sofferenza o disagio?

CAPITOLO QUARTO

«SE TU SEI TRISTE, IO STO MALE»

La difficoltà del genitore ad accettare le emozioni dolorose del bambino

La difficoltà del genitore con il disagio emotivo del bambino

Diventare genitori implica, quasi per tutti, voler vedere e rendere i propri figli felici, proteggerli da tutto ciò che può in qualche modo danneggiare il loro stato di benessere fisico e psicologico.

L'emozione dolorosa del bambino, anche quando inevitabile o naturale, quindi, è una fonte di stress e disagio per il genitore in quanto contrasta con lo scopo di vedere il proprio figlio sempre felice e contento. Vedere un figlio triste, davvero triste, naturalmente e inevitabilmente crea un dispiacere, attiva il desiderio di accudirlo e proteggerlo. Chi di noi non userebbe, se la avesse, la bacchetta magica per eliminare ogni dolore?

Il punto non è se è legittimo e naturale desiderare che i nostri figli (e, in generale, tutte le persone cui vogliamo davvero bene) siano sempre in uno stato di benessere e, soprattutto, che non sperimentino mai emozioni negative e dolorose. Il punto è se è davvero possibile e, visto come va il mondo, desiderabile che nostro figlio *non* sappia niente di tutte le cose brutte che ci possono essere, che non sia mai triste, che non abbia mai un problema o che, se questo accade, non ne soffra.

In ogni caso, al di là di quello che i genitori desiderano, è inevitabile e normale in senso statistico che tutti i bambini sperimentino ogni tanto emozioni dolorose. E, comunque, vogliamo davvero che nostro figlio non sia triste se un suo amichetto si trasferisce o, peggio, si ammala? O se il papà deve stare fuori per lavoro per qualche settimana?

«**N**on devi essere triste, dai! Se tu sei triste, io sto male! Così dice la mamma a Barbara, una bimba di 7 anni che qualche giorno prima ha perso il nonno, al quale era molto legata. La mamma per distrarla le ha messo il video dell'*Era Glaciale*, che di solito la diverte molto, ma questa volta Barbara dice alla mamma che non ha voglia di vedere il film e che si sente triste (messaggio: *la tua tristezza fa soffrire mamma*).

Francesco, 4 anni, è a tavola con i genitori e i nonni. Ha davanti a lui un piatto di pasta, ma non sembra volerla mangiare. La mamma insiste dolcemente perché mangi e gli propone di aiutarlo. Francesco prima fa la faccia triste e piagnucolante, poi allontana la sua mano e dice «Voglio che nonna mi dia da mangiare!». La mamma ci rimane male, le si riempiono gli occhi di lacrime; dopo poco si alza da tavola con l'aria abbattuta (messaggio: *ciò che senti e scegli fa sentire triste mamma*).

Edoardo si sente molto in ansia; non sa neanche lui perché, ma da qualche settimana quando si sente così agitato gli viene da fare strani versi con la bocca; inoltre lo fa sentire meglio mettere in un certo ordine le sue matite o dire certe frasi. La mamma, nell'osservare questi comportamenti, si sente invadere prima dal timore che sia colpa sua e poi dall'irritazione; con tono infastidito dice «Smettila subito, che mi fai sentire male!» (messaggio: *ciò che fai fa sentire sbagliata mamma*).

Anche se vorremmo tutti dei figli sempre felici e in salute, come osserviamo in queste scene quando questo non accade il problema non è solo il dispiacere per il bambino che soffre: *le emozioni dei bambini, e i comportamenti a essi associati, possono rappresentare una minaccia per il genitore*. Il problema, infatti, è come risuonano dentro di noi le emozioni, i pensieri, le sensazioni del bambino: «Se è triste forse è perché io ho sbagliato qualcosa»; «Sarà che è successo qualcosa e non me ne sono accorta? Oddio, non sono una buona mamma!»; «Mia figlia sta soffrendo troppo, è insopportabile per me». Quante volte ci capita di avere un dialogo interno di questo tipo?

La risposta e il modo di gestire le emozioni e i comportamenti del bambino da parte del genitore, dunque, sono mediati dalle proprie reazioni a quelle emozioni o comportamenti.

Questo è vero sia in positivo che in negativo. In positivo, le nostre reazioni alle emozioni del bambino ci rendono più recettivi,

più attenti a quello che gli succede; come dire: se una mamma non si allarmasse un po' nel vedere la tristezza del figlio, forse avrebbe bisogno di più tempo per accorgersi che c'è qualcosa che non va.

L'altra faccia della medaglia, però, è che il genitore rischia di essere regolato più dal desiderio di non provare lui stesso un dispiacere, sentimenti di colpa o un'altra forma di disagio emotivo che dai bisogni del bambino. È quello che osserviamo nelle scene iniziali: le mamme sembrano focalizzate più che sul bambino sul trovare dei modi per non sentirsi tristi, rifiutate o in colpa. Quanto più il genitore si sente minacciato, tanto più tenderà a mettere in atto comportamenti tesi a prevenire o inibire le emozioni dei bambini, anche magari quando ci sono evidenti effetti controproducenti, con il risultato che il messaggio rischia di essere «Se tu sei triste, io sto male» o «Non voglio che provi ciò che provi»; questo attraverso comportamenti diversi:

- come la mamma di Barbara, il genitore può dispiacersi empaticamente per il figlio, provare lui stesso un intenso dolore nel vederlo soffrire e cercare dunque di «cancellare» o distrarlo da una sofferenza, che in vero è inevitabile e normale;
- come la mamma di Francesco, il genitore può dispiacersi o deprimersi di riflesso, in quanto il comportamento o l'emozione del figlio è interpretato come un fallimento personale e, dunque, non ascoltare o legittimare l'emozione, perché preso dalla propria;
- come la mamma di Edoardo, il genitore può vivere il comportamento o l'emozione del figlio come la prova di un proprio errore nella capacità di proteggerlo e preservarlo, viverlo con sentimenti di colpa; colpa che a sua volta può alimentare anche irritazione verso il figlio, che quindi viene colpevolizzato per quello che prova;
- il genitore può anche allarmarsi davanti a un disagio del figlio per il timore di perdere o rovinare il rapporto con lui, di essere amato meno se non è in grado di evitargli ogni dispiacere; nell'inibire o contrastare l'emozione il genitore rischia di passare il messaggio «Se sei triste, io ho paura che tu non mi voglia più bene».

Implicitamente e involontariamente, quindi, si rischia di comunicare al bambino «Non hai il diritto di provare ciò che provi» o «Fai soffrire mamma, sei cattivo».

Il dispiacere empatico per il vissuto del bambino

La reazione in qualche modo più scontata, innata e naturale davanti a una sofferenza o un problema del proprio figlio, come detto, è il dolore empatico: la mamma soffre per e con il bambino.

Vedere Barbara triste è doloroso per la mamma, tanto più che lei stessa è giù per la recente perdita. Sua madre è una donna attenta e sensibile alle emozioni della figlia; immagina i suoi pensieri e si dispiace profondamente che una bambina di 7 anni debba provare un dolore così intenso come quello per la morte di una persona cara. La mamma soffre empaticamente con la figlia.

La sofferenza del bambino ci fa soffrire, ci provoca un dispiacere. Questo è un effetto in parte inevitabile: poiché vogliamo bene al nostro bambino ci dispiaciamo quando è in qualche modo infelice.

Tutto questo è doloroso ma non problematico. Al contrario, può avere effetti adattivi e positivi favorendo nella mamma atteggiamenti e comportamenti in sintonia con quello che prova la bambina, facendole sentire che mamma è vicina, capisce, la sostiene.

Il problema è che, a volte, oltre a essere dispiaciuto per il bambino, il genitore può mettere in atto comportamenti tesi a proteggere troppo il bambino, e dunque se stesso, dal vissuto doloroso. Poiché non è possibile rimuovere il problema (il genitore non può far ritornare il nonno), l'attenzione si focalizza sul vissuto del bambino, che si cerca di modificare per non sentire il proprio dispiacere (la mamma di Barbara, ad esempio, cerca di distrarre la figlia dal dolore con un film).

Il rischio è che manipoliamo il bambino per non sentire noi le emozioni negative. Questo è particolarmente vero se il dispiacere empatico è accompagnato da pensieri come «Non è giusto che una bimba così piccola soffra», «Il mondo è ingiusto», ovvero se si valuta il disagio del bambino come non normale, come qualcosa che non dovrebbe capitargli, da cui consegue l'idea «Devo proteggerlo».

Il pensiero sottostante sembra essere: «Non devi soffrire mai». Prendiamo ora un esempio diverso.

Samuèle, 7 anni, sta giocando a calcio con altri bambini al parco. Il papà, osservandoli, nota che Samuele non solo non

conosce le regole del gioco, ma non le capisce neanche quando gli vengono spiegate dagli altri bambini. Lo vede in difficoltà. Nel guardarlo si immedesima e si dispiace immaginando che Samuele si senta umiliato per questa sua difficoltà, immaginando vissuti di esclusione o diversità. In quel momento al papà di Samuele gli altri bambini sembrano tutti più allegri, divertiti e capaci nel gioco. Prova un profondo senso di dispiacere e tristezza guardando il figlio e si ricorda di come era per lui sentirsi escluso. Ha voglia di portarlo via da quella situazione, ma non sa come fare. A un certo punto lo chiama e gli dice «Mi ha chiamato mamma; dobbiamo andare».

Il papà di Samuele prova un'emozione di forte dispiacere pensando, a torto o a ragione, che suo figlio stia in qualche modo soffrendo. Non solo si dispiace per lui profondamente, ma la sofferenza del figlio diventa la sua: ripensa a sé bambino e attribuisce al figlio gli stessi suoi pensieri ed emozioni di quando a lui capitava di trovarsi in situazioni simili.

Questo innesca il desiderio di aiutare il figlio, cosa che potrebbe essere funzionale alla sua reale protezione (se davvero Samuele prova ciò che lui immagina, forse si sente davvero sollevato dall'intervento del papà). L'eccesso d'immedesimazione nella sofferenza del figlio, però, potrebbe anche non essere funzionale al bambino: preso dal bisogno di liberare se stesso da quel disagio, il papà potrebbe da un lato attribuire al figlio un disagio che lui non vive (Samuele potrebbe sì essere un po' in difficoltà con il gioco ma, comunque, contento di giocare); dall'altro intervenire e allontanarlo non gli consente di imparare meglio le regole o di stare nella situazione abbastanza a lungo da rilassarsi e capire come interagire con i pari; o, ancora, farlo sentire incapace, visto che il padre non si fida della sua capacità di imparare autonomamente.

La tristezza del bambino e il timore di non saperlo proteggere

Vedere un bambino triste, agitato, dispiaciuto può essere molto difficile per un genitore per una seconda ragione. Possiamo leggere la sua emozione dolorosa come il segnale di un nostro fallimento o chiederci: «Avrò sbagliato qualcosa?».

IN PILLOLE...

- 1 La preoccupazione di preservare i propri figli da ogni sofferenza sembra abbastanza inscindibile dal ruolo di genitore. Il problema è che in alcuni casi non è possibile o non conviene proteggere il bambino dal dolore.
- 2 Peraltro, se il genitore è molto sensibile al timore di non riuscire a proteggere il proprio bambino, può accadere che qualsiasi comportamento o emozione non in linea con le sue aspettative di «come debba essere un bambino felice» lo renda triste per lui o, al contrario, colpevolizzante. Le conseguenze, tra le altre, possono essere atteggiamenti che fanno sentire il bambino colpevolizzato o criticato per ciò che prova o che inibiscono le sue emozioni o i pensieri o i comportamenti (quelli dolorosi per il genitore).
- 3 Se il bambino non sente le sue emozioni dolorose come autorizzate e legittime, la conseguenza è che lui stesso farà ciò che i genitori fanno: imparerà a inibire le sue emozioni, a sforzarsi di «provare le emozioni giuste», a sostituire le emozioni autentiche con quelle autorizzate.
- 4 L'esempio forse più tipico dei vissuti difficili da accettare nel bambino riguarda il tema della morte, che i genitori spesso hanno grande difficoltà ad affrontare in modo chiaro, con il rischio di dare al tema connotazioni ancora più negative o di lasciare solo il bambino nella ricerca di risposte o nel dolore.

CAPITOLO SESTO

«CHE BRUTTO MONDO!»

Educare ad accettare la realtà in cui viviamo

La normale sofferenza della vita

Negli anni Sessanta lo psicologo austriaco Walter Mischel (1966) condusse un esperimento, semplice ma ingegnoso, con bambini di quattro anni in un asilo dell'Università di Stanford.

I bambini venivano fatti entrare uno alla volta in una stanza e fatti sedere a un tavolo su cui c'era una scatola. Poi Mischel faceva loro questa semplice proposta: «Ti lascio in questa stanza: in questa scatola c'è un dolce. Puoi mangiarlo subito e avere solo quello, oppure, se hai la pazienza di aspettare che io ritorni, dopo potrai avere due dolcetti».

Il bambino veniva poi lasciato solo nella stanza per 15-20 minuti, un tempo piuttosto lungo per un bambino di quella età.

Come si può facilmente immaginare non è facile a 4 anni resistere alla tentazione di avere subito un dolcetto: circa un terzo dei bambini, infatti, non resisteva e lo mangiava lì per lì. Due terzi dei bambini, però, riuscivano a resistere e attendevano il ritorno del ricercatore trovando autonomamente il modo per passare il tempo, ad esempio cantando o inventandosi giochi.

Questo molto noto e citato esperimento è interessante per diverse ragioni. Innanzitutto mostra che anche un bambino di 4 anni è in grado di tollerare il disagio del postporre la propria gratificazione, ovvero di aspettare a mangiare il dolcetto; non solo, ma i bambini sono anche capaci autonomamente di inventarsi dei modi per sopportare l'attesa del dolcetto, cantando o facendo altre cose piacevoli.

L'aspetto più interessante, però, riguarda le osservazioni fatte sugli stessi bambini negli anni successivi: il ricercatore li ha osservati per tutto il percorso scolastico rilevando, dodici anni dopo (quando avevano circa 16 anni), grandi differenze tra quelli capaci di aspettare per avere due dolcetti e quelli che lo mangiavano subito. I primi erano non solo ancora in grado di posporre una gratificazione, ma avevano anche più fiducia in se stessi, erano più capaci di affrontare le difficoltà senza deprimersi ed erano più efficienti nel perseguire i loro obiettivi. I bambini che a 4 anni mangiavano subito il dolce, a 16 erano invece non solo più intolleranti alle frustrazioni, ma anche in generale più fragili psicologicamente: risultavano più indecisi, più propensi a irritarsi davanti alle difficoltà per poi rinunciare subito agli obiettivi.

Infine, questi effetti a lungo termine dell'incapacità di tollerare una frustrazione nel bambino suggeriscono l'importanza dell'insegnargli a sopportare i normali problemi della vita. Se, infatti, probabilmente il differente comportamento tra chi è capace di tollerare e gli impulsivi può essere in parte attribuibile a una componente temperamentale innata, dall'altra si può riflettere sulle differenze educative e su quanto l'ambiente insegna al bambino a tollerare le frustrazioni o quanto, invece, lo protegga da ogni disagio soddisfacendo immediatamente ogni suo bisogno. Un neonato che al primo vagito si vede rispondere con comportamenti tesi a bloccare il suo pianto (a bloccare, non a rispondere!), che probabilità avrà di diventare un bambino capace di aspettare se c'è la possibilità di mangiare due dolcetti?

Ho riportato questo esperimento perché mette bene in luce quanto abbiamo visto nella prima parte di questo libro: proteggere troppo dalle normali esperienze della vita, comprese le frustrazioni, gli eventi dolorosi e le reazioni a questi, non solo può essere molto difficile da fare e faticoso, ma è anche dannoso. Inoltre ci consente di introdurre questa seconda parte del libro, che è dedicata a come far sentire i nostri bambini accettati, consapevoli di sé, dei propri desideri e bisogni e capaci di perseguirli anche davanti alle difficoltà. Per promuovere questo atteggiamento nel bambino, non possiamo però prescindere dalla *consapevolezza che le esperienze e le situazioni dolorose fanno parte della vita* e che è utile attrezzarsi per affrontarle senza farsene schiacciare.