

# Introduzione

## Di cosa parla questa favola

Willy è un bambino ansioso che sente il mondo come un luogo insicuro e ondeggiante, un luogo in cui da un momento all'altro potrebbe succedere qualcosa di brutto. Joe, il bambino che abita vicino a casa sua, è troppo ordinato e rigoroso per riuscire a rilassarsi e godersi davvero la vita. Willy desidera ordine. Joe avrebbe bisogno che le cose intorno a lui fossero più mobili e ondegianti. Entrambi credono che il mondo sia così come lo percepiscono e che non ci sia altra cosa da fare che accettarlo e adattarvi.

Ma quando incontrano la Signora Flop dell'ufficio postale, lei li ammonisce, dicendo che non devono semplicemente convivere con le loro emozioni, e che dovrebbero invece andare a trovare il Popolo della Pozzanghera che abita proprio dietro al grande bidone rosso nel parco. E così, pieni di curiosità e speranza, vanno nel parco, trovano il bidone e fanno la conoscenza degli abitanti della Pozzanghera, che li aiuteranno a rompere i loro schemi fissi e a scoprire modi diversi di stare al mondo.

## I principali messaggi psicologici di questa favola

- ✓ Se ti senti ondeggiare dentro, se ti senti instabile, allora anche il tuo rapporto con il mondo ti sembrerà ondeggiante.
- ✓ Se ti sembra di essere troppo rigido, noioso o preciso, allora anche il mondo ti potrà sembrare così.
- ✓ Con l'aiuto di qualcuno è possibile superare i confini di una vita troppo angusta e sperimentare un modo più aperto e profondo di sentire il mondo.
- ✓ Se riesci a viverle, alcune relazioni possono ampliare e arricchire il tuo modo di essere, ben oltre quello che osi sognare.
- ✓ È molto facile rimanere imprigionati in un certo modo di vivere e pensare che sia l'unico modo possibile.

## A chi è rivolta questa favola

La favola è stata scritta per tutti i bambini come Willy:

- ✓ bambini insicuri,
- ✓ bambini che si sentono interiormente troppo instabili,
- ✓ bambini che per la maggior parte del tempo vivono in ansia,
- ✓ bambini che si preoccupano troppo,
- ✓ bambini che soffrono di fobie o di incubi notturni,
- ✓ bambini che non sanno cosa sia la calma e la serenità,
- ✓ bambini che fanno fatica a concentrarsi,
- ✓ bambini che si sentono ondeggiare in un mondo tutto sottosopra,
- ✓ bambini che hanno sofferto per un trauma.

E per i bambini come Joe:

- ✓ bambini che si sentono monotoni,
- ✓ bambini eccessivamente buoni,
- ✓ bambini che si sentono intimamente troppo ordinati,
- ✓ bambini che vivono di solo pensiero,
- ✓ bambini che usano l'ordine e la routine per affrontare le emozioni caotiche,
- ✓ bambini che anziché affrontare direttamente il mondo si rifugiano nell'apatia,
- ✓ bambini che tendono a ripararsi dalla vita,
- ✓ bambini che sviluppano comportamenti ossessivi o compulsivi per difendersi dalle emozioni troppo forti,
- ✓ bambini che sembrano piccoli adulti,
- ✓ bambini che hanno difficoltà a lasciarsi andare e divertirsi.

Cercheremo prima di riflettere sui bambini come Willy, poi sui bambini come Joe.

## Com'è la vita di un bambino che si sente ondeggiare dentro

*La sua vita girava e girava  
in labirinti di fervori e rumori.  
Ma era la pace che la sua anima bramava.*

*(Matthew Arnold, Requiescat, cit. in Quiller-Couch, 1979)*

Il fatto di sentirsi interiormente instabili può tradursi, in un bambino, in una varietà di sintomi ansiosi, come fobie, manifestazioni psicosomatiche, rituali ossessivo-compulsivi, enuresi notturna e incubi. I bambini instabili possono fare fatica a concentrarsi. Possono apparire quasi sempre sovraccitati, proprio per il fatto di avere questa instabilità interiore. Le emozioni destabilizzanti allontanano l'attenzione del bambino dal mondo esterno, perché già troppe cose stanno succedendo nel suo mondo interno. Alcuni bambini si sentono troppo in ansia all'idea di esplorare il mondo o di essere in qualche modo avventurosi, preferiscono rimanere abbarbicati ai genitori o chiusi in casa — attaccati a ciò che conoscono, ciò che è familiare. Altri bambini potrebbero invece agitarsi e divenire anche aggressivi, perché si sentono interiormente ondeggiare e non sono in grado di gestire l'intensità delle loro emozioni.

*Ero sopraffatto da emozioni caotiche, che scaricavo in un'orgia di colpi.*

*(Little, 1990, p. 100)*

Vi sono bambini che si sentono instabili perché non sanno chi sono. La loro coscienza di sé è molto fragile. Tomas, un bambino di dieci anni, una volta disse: «Non esiste nessun *io*. E così tutto mi sembra sottosopra». Si lamentava che la sua identità fosse troppo discontinua nel tempo: «Non mi sento mai lo stesso Tomas di ieri o di una settimana fa». Bambini come lui possono sentirsi spesso esausti, soprattutto in situazioni stressanti, con la sensazione di non possedere un Sé stabile e funzionale. Quando un bambino non sa chi è, spesso, non conosce neanche le sue emozioni. Questo lo rende, inoltre, vulnerabile rispetto alle emozioni manifestate dalle persone che gli stanno intorno. Ad esempio, Polly, dodici anni, non aveva un'idea stabile di chi fosse, non possedeva un nucleo centrale e ben strutturato. Quindi, tutte le volte che guardava la televisione, finiva per comportarsi poi come uno dei personaggi del programma televisivo. Dopo un film western diventava aggressiva, dopo una storia d'amore diventava affettuosa, dopo una commedia appariva leggera e di buon umore. Non essere in grado di sapere come ci si sente è l'esempio

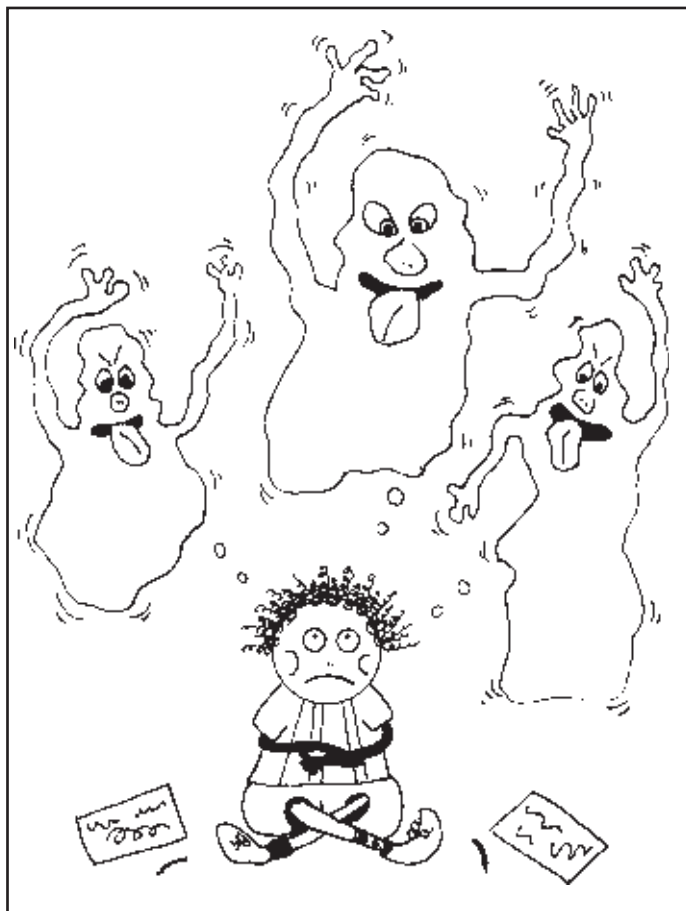


Fig. 1.1 Il mondo di Willy.

trasmettere lo stesso caos a tutte le persone che li circondano» (Segal, 1985, p. 77). I bambini che convivono con un'eccessiva instabilità, con troppa ansia, possono pensare qualcosa del tipo: «Nessuno è in grado di sopportare l'ansia che ho dentro, quindi è meglio che me la gestisca da solo». Alcune volte si tratta di una proiezione. Poiché il bambino non riesce a gestire il caos delle sue eccessive e troppo intense emozioni, e il disordine nella sua mente, suppone che neanche gli altri siano in grado di farlo.

## La preoccupazione, una delle emozioni destabilizzanti

*Un giorno [il signor Preoccupazione] uscì per fare una passeggiata. Era preoccupato che se si fosse allontanato troppo non sarebbe poi riuscito a tornare indietro ma, d'altro canto, era preoccupato che se non avesse camminato abbastanza non avrebbe fatto sufficiente esercizio fisico. Affrettò il passo preoccupandosi. O, si potrebbe dire, si preoccupò affrettando il passo.*

(Hargreaves, 1978, p. 11)

Molti bambini instabili percepiscono il mondo come sede di preoccupazioni. Alcuni di loro si preoccupano per tutto: della vita in casa, della vita a scuola; si preoccupano che gli amici li prendano in giro, si preoccupano di ammalarsi o di morire. In poche parole, i bambini instabili non conoscono pace.

Alcuni bambini instabili si preoccupano del proprio valore: «La mia mamma mi vuole bene?», «Se non prendo un bel voto, la mamma smetterà di volermi bene?». Altri bambini instabili nutrono pensieri del tipo: «Mamma e papà stanno forse per divorziare?», «E se la mia mamma morisse?». Un bambino, il cui papà una notte aveva avuto un infarto, il giorno successivo trascorse la maggior parte della lezione di arte a ricomporre i pezzi di un cuore che aveva modellato e che continuava a rompersi. L'insegnante disse che guardarlo era uno strazio.

Altri bambini si preoccupano che la mamma possa *rompersi*, perché ha magari sofferto di qualche malattia o ha subito un incidente. Una bambina, la cui mamma aveva perso i due denti incisivi durante una zuffa, continuò a disegnare bocche e denti per settimane dopo l'evento, fino a quando il terapeuta l'aiutò a elaborare il dolore e la preoccupazione che poteva suscitare il fatto di avere una mamma «rotta».

Ansia e preoccupazione sono spesso forme di difesa dalla paura, dai timori o da un terrore senza nome. Freud se ne rese conto nel 1923 quando affermò: «L'ansia ci protegge dalla paura». L'ansia può costituire una difesa anche da emozioni diverse, come l'amore, l'odio o la rabbia. Tali emozioni forti possono essere percepite come pericolose dal bambino a causa della loro pura e semplice intensità, come vedremo più avanti.

*I miei pensieri eran come sfrenati, divenuti  
troppo caparbi per la loro madre.*

*(Shakespeare, Troilo e Cressida)*

## **Perché i bambini come Willy si sentono tanto instabili**

*I bambini possono sentirsi instabili perché non hanno sperimentato la calma e il conforto negli adulti intorno a loro*

Senza una dose sufficiente di calma e di conforto, i neonati possono sviluppare un Sé molto ansioso e instabile. Ciò accade perché appena nati i bambini sono ipersensibili. Sono molto fragili psicologicamente, così come lo sono fisicamente. Il Sé del bambino non è ancora integrato. Le ricerche mostrano che a una settimana di vita, quando le sostanze chimiche calmanti sprigionate alla nascita (endorfine) si sono esaurite, gli ormoni dello stress (cortisolo) sono di molto sopra la norma. Ciò significa che si trovano in uno stato di acuto stress emotivo. È come se stessero disperatamente chiedendo aiuto.

Come ha scritto Freud, i bambini vengono al mondo *non del tutto pronti*. Così come il loro corpo, anche il cervello e il sistema nervoso sono ancora in via di sviluppo. Durante le prime settimane di vita, ad esempio, la vista del bambino è estremamente annebbiata. In sostanza, il bambino ha un'identità non ancora integrata che può «sgretolarsi» molto facilmente. Pensate a un neonato mentre gli viene cambiato il pannolino, o gli viene fatto il bagno o viene svestito. Il suo pianto disperato è spesso dovuto al fatto che il genitore non si renda conto di quanto sensibile possa essere un neonato, di come ogni gesto debba essere compiuto con una cautela speciale, con lentezza e calma. Altrimenti, il Sé del bambino rischia di frammentarsi. Inoltre, il mondo del neonato è fatto di emozioni, sensazioni ed energie. Non è in grado di attribuire senso o mettere in ordine le sue esperienze attraverso il pensiero. Per questo i suoi stati emotivi più intensi minacciano di sopraffarlo. Egli *deve* essere quindi aiutato. Non è di fatto in grado di gestire da solo la situazione. Tutti i neonati talvolta sono agitati a causa della pura e semplice intensità dei loro bisogni, della loro rabbia, frustrazione e disperazione. In quei momenti sentono la necessità di immergersi in *acque calme*, in un abbraccio gentile, una presa delicata o di un contatto con il genitore in grado di trasmettere grande conforto.

## Quiete

Sono per te questa tempesta impetuosa,  
furioso scroscio d'amore e di grida  
verso di te, ogni parte di te.

E tu lì  
ancora lì.

Tu, distesa d'acqua  
tu, acqua quieta.

Accoglimi in te,  
accoglimi in te.

*Margot Sunderland*

Si sente dire: «Lascia piangere il tuo bambino fino a quando non si addormenta»; «Lo vizierai se ogni volta lo prendi in braccio. Non sarà mai in grado di separarsi da te, se lo prendi subito non appena si mette a piangere»; «Se lo fai dormire nel tuo letto, diventerà troppo dipendente da te. Ti stai scavando la fossa da sola»; «Il bambino sta cercando di tenerti sotto controllo con il suo pianto». La verità è un'altra. Il feto non conosce che un mondo avvolgente. Anzi, il feto è parte di sua madre. È fuso con lei, in uno stato di «mescolanza interpenetrante», come lo definisce lo psicoanalista Michael Balint (1955). I bambini fortunati nascono in un mondo non troppo diverso dall'utero, dove possono sentirsi avvolti dal tepore del corpo della mamma, emotivamente contenuti nella sua mente e nel suo cuore, senza la sensazione di essere caduti l'uno lontano dall'altra, metaforicamente parlando.

Molti bambini sfortunati, i cui genitori non comprendono pienamente la necessità di una continuità vitale tra il mondo uterino e il mondo esterno, passano dal calore, dall'abbraccio e dalla sicurezza dell'utero a una dimensione caratterizzata dal più terribile isolamento, senza nessun abbraccio, nessun contatto fisico. Quando un neonato viene lasciato troppo a lungo da solo, senza essere preso in braccio, toccato o coccolato, lo si sente dall'intensità del suo pianto quanto sia grande la sua disperazione per l'assenza di tepore e sicurezza, per la mancanza di un contatto diretto con la quiete confortante del corpo di qualcun altro. Questo pianto suona spesso come un grido per la sopravvivenza — allarme rosso, massima allerta. Il pianto di un bambino è in sé terrificante proprio come sembra a chi lo ascolta. I neonati non possiedono alcuna concezione del tempo, quindi l'abbandono da parte del genitore, anche se per pochi minuti, può essere percepito come qualcosa di spaventoso, come se fossero abbandonati per sempre. Ad esempio, può succedere che un bambino stia vivendo un momento di forte intimità con la madre, ma che lei sia costretta a separarsi da lui per andare ad aprire la porta. Il bambino non è in grado di mettere in relazione il campanello che ha suonato con l'improvvisa sparizione della sua mamma, quello che sa è soltanto che lei è scomparsa e che potrebbe non tornare mai più. Come ha sottolineato Freud, il neonato «non è ancora in grado di distinguere tra l'assenza temporanea e la perdita permanente. Non appena perde di vista la madre si comporta come se non dovesse vederla mai più» (Freud, 1979, p. 330).

Quindi, cosa può accadere se il bambino, oltre alle sue troppo intense emozioni, assorbe anche quelle dure e stridenti della madre? In questo caso il suo mondo è un mondo spaventoso, poiché, in un certo senso, il neonato, come il feto, è ancora parte del corpo della madre. È estremamente sensibile alle energie emotive della madre, alla qualità delle sue emozioni, all'intensità e all'urgenza dei suoi movimenti, all'atmosfera che la circonda. Daniel Stern, noto studioso del rapporto neonato-madre, definisce lo stato energetico e la qualità del movimento a cui il bambino è così sensibile «affetto vitale».

*Queste qualità inafferrabili si comprendono meglio usando termini come «agitato», «smorzato», «fugace», «esplosivo», «crescendo», «decrescendo», «lacerante», «prolungato». Il neonato sperimenta queste qualità nel proprio interno, così come nel comportamento delle altre persone. Emozioni di diversa*

*energia possono sprigionarsi da una moltitudine di gesti dei genitori — il modo in cui la madre prende in braccio il bambino, avvolge il pannolino, pettina i propri capelli e i capelli del bambino, gli porge il biberon, sbottona il suo golfino. Il bambino è immerso in queste emozioni.*

*(Stern, 1985, p. 54)*

Se le energie della madre sono energie calme, allora possono trasformare le stesse energie del bambino in energie calme. Egli può trarre da queste assoluto conforto e raggiungere talvolta anche un profondo stato di gioia o pace. Le energie della madre possono placare in lui il più inimmaginabile stato di tensione interna. Se, invece, tali energie non sono calme, bensì ansiogene, caotiche o cariche di tensione, possono recargli grande disturbo. Il bambino può sentire tutto questo peso emotivo nella mente e nel proprio corpo (ancora troppo indifesi), e spesso con un'intensità molto maggiore di quella percepita dalla madre. Talvolta, il bambino può sentirsi consumare da questa intensità così ostile e sentirsi sopraffatto. Immaginate di nuotare nel mare. In un certo senso siete in uno stato di fusione con l'acqua, ne siete parte. Ora immaginate la forza tremenda con cui un'onda improvvisa può spingervi sott'acqua. È qualcosa di simile alla situazione di cui stiamo parlando (vedi figure 1.2 e 1.3).

Perché un bambino crescendo non diventi un bambino instabile, ha bisogno di un ambiente armonioso, non troppo diverso dalla «liquida quiete» del mondo uterino. Ha bisogno di un passaggio morbido dall'utero al mondo esterno, dall'essere una creatura in stato di fluttuante fusione a una separata in un mondo asciutto: nessuno choc, nessuna novità improvvisa, nessun intenso stridere nei modi della madre e degli altri adulti, niente che assomigli a degli spigoli appuntiti.

Analogamente, se non si vuole che un bambino cresca diventando ansioso, ha bisogno di essere ripetutamente confortato da qualcuno che sia abbastanza forte (psicologicamente) ma anche sufficientemente calmo. Ha bisogno di sperimentare una fusione tra la propria mente e il proprio corpo, entrambi in preda all'ansia, con la calma e la stabilità di un adulto, fino a quando non diventino la sua propria calma e la sua propria stabilità. Ha bisogno di trovarsi nella posizione di ricevere conforto da un adulto sereno, che si trova in pace con se stesso, in grado quindi di offrirgliene a più riprese.

*La loro disinvoltura quando ci portavano in giro da bambini, la loro sicurezza quando ci permettevano di fondere il nostro Sé ansioso con la loro tranquillità — attraverso voci calme o attraverso la vicinanza con i loro corpi rilassati mentre ci stringevano — resterà dentro di noi come la calma che noi stessi sperimenteremo vivendo la nostra vita.*

*(Kohut e Wolf, 1978, p. 417)*

Un bambino non può trovare dentro di sé una propria calma naturale, un reale senso di pace interiore, se non è mai entrato in contatto con una calma profonda proveniente dalla madre; se non si è mai sentito raccolto, emotivamente parlando, da una madre che fosse in grado di confortarlo, tenerlo stretto a sé e calmarlo; se si è fuso troppo poche volte con lei e troppo poche volte si è sentito parte della sua forza e della sua tranquillità. Infatti, il contatto frequente con un adulto capace di confortare può lasciare nel bambino una traccia così indelebile da garantire un profondo e duraturo senso di sicurezza. L'effetto sull'equilibrio delle sostanze chimiche rilasciate a livello cerebrale può estendersi per tutta la sua vita. Vi sono numerose prove neurobiologiche che lo dimostrano (Schore, 1994; Siegel, 1999; Panksepp, 1998).