

Premessa

Se desiderate che un bambino tragga pieno beneficio dal potenziale terapeutico di *La storia di Odilla che odiava la dolcezza*, questa guida di accompagnamento alla lettura sarà per voi una risorsa fondamentale. Leggetela prima di raccontare la favola al bambino. In questo modo gli starete accanto con un punto di vista più consapevole, e sarete in grado di offrirgli una risposta di gran lunga più ricca e più empatica.

Facendo riferimento alle principali teorie al riguardo, in questa guida sono analizzate le più comuni origini psicologiche dei problemi e delle questioni che costituiscono il tema della favola. Approfondire il tema prima di raccontare la favola al bambino, vi impedirà di assumere una posizione preconcepita o chiusa di fronte a ciò che lo tormenta. Ad esempio: «Sono sicura che Johnny ha cominciato ad andare male a scuola, perché gli manca il suo papà, che se n'è andato da qualche mese» potrebbe essere un'ipotesi corretta, ma anche scorretta. Potrebbero esservi altre ragioni che spiegano i problemi scolastici di Johnny, ma che non sono state prese in considerazione. La questione potrebbe essere più complessa, così come lo sono molti problemi psicologici. Quando l'adulto parte da un punto di vista troppo ristretto, rischia di proiettare sul bambino le sue proprie emozioni e le sue visioni del mondo.

Sono davvero pochi i genitori che si comportano consapevolmente in modo crudele. Spesso, quando qualcosa va storto, è perché i genitori non possiedono una conoscenza adeguata degli aspetti fondamentali della psicologia infantile e dello sviluppo dei bambini. O, piuttosto, perché qualcosa era andato male nel modo in cui loro stessi erano stati cresciuti. Esiste, comunque, un notevole scarto tra le conoscenze esistenti sui temi riguardanti l'essere genitori e lo sviluppo infantile, e quanto di ciò viene effettivamente comunicato ai genitori attraverso pubblicazioni specifiche, la televisione e la stampa. L'intento di questo libro non è, quindi, quello di sgridare i genitori. Anzi, il suo scopo è quello di fornire loro un supporto. Più in generale, l'obiettivo è che chiunque si occupi di bambini possa acquisire una maggiore consapevolezza di tutto ciò che potrebbe andare storto (malgrado le migliori intenzioni), di come migliorare le cose, finché si è in tempo, o di come risolvere situazioni ormai compromesse.

Introduzione

A chi potrebbe servire questo libro?

Bambini chiusi nella propria rabbia

- ✓ I bambini che feriscono, colpiscono, mordono, schiacciano, calciano, gridano, strillano.
- ✓ I bambini che hanno perso il controllo di loro stessi.
- ✓ I bambini che hanno spesso scoppi impulsivi di rabbia, anche senza motivo.
- ✓ I bambini che riescono a sfogare la propria rabbia soltanto attraverso aggressioni verbali o fisiche, senza essere in grado di pensare e riflettere sulle proprie emozioni.
- ✓ I bambini che si cacciano sempre nei guai per aver reagito in modo impulsivo.
- ✓ I bambini che sono arrabbiati perché è più facile che sentirsi feriti.
- ✓ I bambini che sono arrabbiati perché è più facile che sentirsi tristi.
- ✓ I bambini chiusi nella propria rabbia perché qualcuno li ha abbandonati.
- ✓ I bambini chiusi nella propria rabbia a causa della rivalità con un fratello o con una sorella.
- ✓ I bambini che non sono in grado di regolare il proprio livello di stress.
- ✓ I bambini sovraeccitati e iperattivi.
- ✓ I bambini talmente chiusi nella propria rabbia, che le loro emozioni più gentili e affettuose vengono eclissate o sono del tutto assenti.
- ✓ I bambini che non sono in pace con loro stessi.

Bambini chiusi nel proprio odio

- ✓ I bambini che rispondono alla vita con sentimenti d'odio.
- ✓ I bambini prigionieri di un atteggiamento distruttivo.
- ✓ I bambini in preda a un desiderio di controllo e a un atteggiamento punitivo.
- ✓ I bambini che sfidano regolarmente l'autorità.
- ✓ I bambini a cui è stato diagnosticato un disordine del comportamento.

- ✓ I bambini che compiono atti spietati e crudeli.
- ✓ I bambini che feriscono gli animali.
- ✓ I bambini che non piangono più.
- ✓ I bambini che non si sentono in colpa quando feriscono gli altri.
- ✓ I bambini che gioiscono nel fare del male perché li fa sentire potenti.
- ✓ I bambini che danneggiano, rompono o distruggono quello che altri hanno fatto o costruito.
- ✓ I bambini che spaventano gli altri, perché hanno soppresso le loro paure.
- ✓ I bambini che non desiderano piacere agli altri.
- ✓ I bambini che non riescono a fidarsi.
- ✓ I bambini che hanno smesso di cercare amore e approvazione.
- ✓ I bambini che credono fermamente di non avere bisogno di nessuno.
- ✓ I bambini che appaiono insensibili agli apprezzamenti.
- ✓ I bambini che sembrano non sapere cosa voglia dire farsi piacere qualcuno e non sanno assolutamente cosa voglia dire amare.
- ✓ I bambini che appaiono affettuosi soltanto quando vogliono ottenere qualcosa.
- ✓ I bambini che fanno fatica a essere tristi.

Com'è la vita di un bambino chiuso nella propria rabbia

I bambini chiusi nella propria rabbia hanno bisogno di scaricarsi con enorme intensità

Soffiate, o venti, fino a farvi lacerar le gote! Infuriate! Soffiate!
 E voi, o cataratte e uragani, rovesciatevi
 finché abbiate sommerso tutti i nostri campanili, e annegato i galli segnamento!
 E voi, fuochi di zolfo rapidi come il pensiero,
 nunzii dei fulmini che schiantano le querce, strinate il mio capo bianco!
 E anche tu, o tuono che tutto sconvolgi,
 appiattisci con un colpo solo la spessa rotondità del mondo!
 Spezza le matrici della Natura, e sperdi in un sol punto
 tutti i germi che fanno l'uomo ingrato!

(Shakespeare, *Re Lear*, III, II, 1-9)

La rabbia è una massiccia disorganizzazione del sé; come dice Damasio, «una perturbazione totale della mente e del corpo» (1996, p. 69). Durante uno scoppio d'ira, il livello di tensione nel corpo e nella mente del bambino è talmente alto da suscitare in lui un incontrollato bisogno di scaricarlo, verbalmente o fisicamente.

Alcuni bambini esplodono regolarmente, scaricando la terribile tensione che sentono nel corpo e nella mente attraverso morsi, calci, picchiando, imprecando, gridando, o perdendo il controllo. È come se dovessero eliminare sia la tensione sia la persona che reputano esserne la causa.

Tutto ciò va ben oltre l'essere responsabili di se stessi. In questo libro, rifacendomi alle più fondamentali ricerche della neurobiologia, mostrerò come, per un bambino che picchia per scaricare



Fig. 1.1 È frequente che neonati e bambini mostrino di avere una incredibile forza vitale.

un tale insopportabile livello di tensione, la possibilità di scegliere, sempre che esista, è molto esigua. L'altissimo livello di stimolazione nel suo corpo conduce a un impulso motorio troppo pressante perché lui possa sopportarlo.

Il bisogno di comunicare la confusione

Quali pestilenze, e quali portenti, quale tenzone?
Quale infuriar del mare e sussultar della terra?
Commozione di venti, paure, mutamenti, orrori
stornano e spaccano, lacerano e sradicano
l'unità e il calmo connubio dei ceti dalla loro fissa condizione.

(Shakespeare, *Troilo e Cressida*, I, III, 96-101)

L'immaginazione dei bambini fuori controllo durante i loro giochi tende a toccare temi ricorrenti: terremoti, vulcani, incendi che non si spengono mai, alluvioni che inondano tutto, morsi, esseri divoranti e cose che vanno in pezzi.

Sono immagini che esprimono quell'urgenza e quella forza interiori che li portano a sfogarsi. Un bambino, di otto anni, che aveva rotto il dito a una bambina e il braccio a un'altra, disse: «Il mio cuore diventa rosso, il mio sangue diventa rosso, e allora io picchio». Come vedremo più avanti, si tratta di una descrizione fisiologica accurata (tenuto conto che è di un bambino di otto anni) di quello che accade in uno stato di sovrastimolazione incontrollabile.

Mentre giocano, molti bambini chiusi nella propria rabbia hanno bisogno di comunicare la confusione che sentono. Durante la terapia, tengo sempre a disposizione due vasche di sabbia. Molto spesso una viene inondata, i bambini hanno un disperato bisogno di farlo. Come se volessero dire: «Guarda, questo sono io, che a volte vengo inondato da emozioni che generano un tremendo caos nella mia mente e intorno a me».

Il bambino chiuso nella propria rabbia perde la capacità di pensare

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

(Little, 1990)

Lo stato corporeo di sovrastimolazione compromette la capacità di pensiero del bambino. Durante gli scoppi d'ira, la parte del suo cervello che funziona è quella inferiore, ovvero la sub corteccia cerebrale (il cervello mammifero), e non il cervello superiore (la parte del cervello in grado di pensare le emozioni senza limitarsi a scaricarle). Tutto questo è reso visibile grazie a monitoraggi del cervello. (Si veda il prossimo capitolo per ulteriori dettagli.)

Analogamente, quando un bambino è sovraeccitato non riesce a entrare in empatia con gli altri, non è in grado di mettersi nei loro panni e pensare: «Deve essere orribile ricevere un pugno in faccia, sia per lo spavento sia per il dolore». Questo è un pensiero tipico del cervello superiore. Lo sfogo rabbioso deriva invece dal cervello inferiore (mammifero) che è stato fortemente attivato. Come ha detto Goleman, «L'empatia richiede sufficiente calma e ricettività per poter ricevere i segnali sottili delle emozioni dell'altro [...] con il proprio cervello emotivo» (1996, p. 104). Il bambino chiuso nella propria rabbia è molto lontano dall'essere calmo.

Il bambino chiuso nella propria rabbia può divenire molto primitivo e desiderare di distruggere

Ecco, io manderò un diluvio, cioè le acque, sulla terra per distruggere sotto il cielo ogni carne in cui è alito di vita; quanto è sulla terra perirà.

(Genesi, 6,17)

Quando, nel cervello inferiore, il circuito della rabbia è stato stimolato, attaccare può sembrare l'unica opzione possibile. La situazione assomiglia a quella di un animale braccato: «O ti mangio o mi mangi tu». In termini umani: «Se non colpisco (verbalmente o fisicamente), il mio Sé rimane in balia di una minaccia troppo grande». Poiché il bambino si sente in uno stato di emergenza, aggredisce. La stimolazione corporea è così elevata che, attraverso dei messaggi chimici, comunica al cervello la presenza di una tremenda minaccia, anche se nella realtà non ve n'è alcuna.

Toby, sei anni

Toby ha picchiato una bambina che per sbaglio era inciampata sul suo piede. Il suo cervello inferiore aveva registrato l'accaduto come una minaccia. (Il corpo di Toby è stato colpito molte volte dal padre. Quindi l'esperienza del dolore al piede è sufficiente a stimolare nel suo cervello il ricordo del senso di una forte minaccia.) In situazioni di questo tipo, il suo corpo risponde e lui si trova di fatto in una situazione di emergenza. Diviene lui stesso vittima del proprio impulso di picchiare. Non è in grado di pensare alle sue emozioni, riesce soltanto a scaricarle.

Sentirsi in preda agli istinti può risultare molto spaventoso per un bambino

La rabbia si costruisce sulla rabbia; il cervello emotivo si surriscalda. Allora la rabbia, non frenata dalla ragione, esplose facilmente in violenza.

(Goleman, 1996)

Un mondo in cui non è possibile ritrovare la calma, in cui non si ha più il controllo di niente, può risultare molto spaventoso per un bambino. Queste emozioni, connesse a una tensione insopportabile, non possono essere neutralizzate. Si è completamente dipendenti dall'aiuto di qualcun altro. E se non esiste qualcuno disposto ad aiutare, la terrificante scarica di rabbia continuerà fino a quando non si sia consumata.

Un bambino di quattro anni aveva perso il controllo e il suo accesso d'ira era durato per più di mezz'ora. Quando finalmente era riuscito a tornare in contatto con la parte pensante del suo cervello, aveva detto: «Vorrei poter ricominciare questa serata. Mi ero incendiato. Faceva molta paura». I suoi genitori non l'avevano aiutato a spegnere l'incendio, che aveva così raggiunto un picco spaventoso. I suoi genitori avevano pensato che fosse meglio ignorarlo.

A quattro anni un bambino non ha ancora sviluppato nel suo cervello superiore un buon sistema di moderazione dello stress. In altre parole, è completamente dipendente da qualunque altra persona che sia in grado di moderare lo stress al suo posto, di farlo scendere da stati troppo elevati di stimolazione emotiva e psicologica. Può sentirsi prigioniero di un incubo creato da lui stesso. Stabilizzare nel cervello un buon sistema di regolazione dello stress è una tappa vitale dello sviluppo. Senza ricevere il giusto

aiuto, alcuni bambini e alcuni adulti non lo raggiungono mai. Il professor Kevin Browne, consulente per la «World Health Organisation» in tema di violenze domestiche, racconta di casi tragici in cui questo tipo di sviluppo si è arrestato. La bolletta del gas nella cassetta della posta può diventare per queste persone un motivo sufficiente per picchiare la moglie o un figlio. Ogni stimolo doloroso deve essere scaricato, perché non si è in grado di calmarlo attraverso il pensiero del cervello superiore. Ovviamente, non tutti gli incidenti di violenza domestica possono essere ricondotti a questo problema di arresto dello sviluppo, ma sicuramente una buona parte.

Le dichiarazioni di alcuni bambini incapaci di calmarsi di fronte a stati di rabbia

Gemma, sei anni

Essere me è come essere una bomba.

Billy, sei anni

Quando mi arrabbio mi va tutto nella pancia, e poi nelle braccia, come una macchina che mi fa fare le cose.

Eddie, sette anni

Quando mi arrabbio sono una palla di fuoco. Il problema è che non posso spegnere questa palla di fuoco.

Peter, dieci anni

Per tutta la mia vita ho vissuto con una tempesta nella testa. Non è mai bel tempo, sempre e sempre tempesta.

Il bambino chiuso nella propria rabbia viene spesso considerato un bambino che si comporta male

Troppo spesso i bambini che perdono il controllo sono visti come cattivi, perciò degni di punizione, così come una volta si pensava dovessero essere puniti i matti. Chi punisce un bambino che ha subito un arresto dello sviluppo non si rende conto che questo bambino non ha ancora sviluppato un sistema di moderazione dello stress nel suo cervello superiore.

Non capisce che si è bloccato in uno stato di sovraccitazione corporea, come qualcuno che guida a folle velocità un'automobile di cui ha perso il controllo. Il corpo e la mente del bambino sono in stato d'emergenza, un'emergenza che lui non è in grado di gestire. Vive, di fatto, una condizione di disabilità.

Un adulto che punisce, anziché calmare, può essere aiutato a capire il problema provando a pensare alla condizione dei neonati. Così come i bambini in preda agli istinti, i neonati non hanno ancora stabilizzato i circuiti cerebrali e la chimica del cervello che servono a ritrovare la calma. Si sa che i neonati che non ricevono risposta al loro pianto disperato, a un certo punto, smettono di piangere. Ma questo silenzio non dovrebbe essere confuso con la calma. Le ricerche mostrano che il loro cervello e il loro corpo rimangono in uno stato di elevata tossicità chimica da stress (Schore, 2001).

Il bambino in preda ai suoi istinti potrebbe essere paragonato a un neonato, poiché il suo sviluppo cerebrale funziona ancora come se lo fosse. Per un bambino simile la questione non è l'autocontrollo, o la buona volontà, ma «un'assenza della capacità di autocalmarsi che protegge l'individuo normale dall'essere traumatizzato di fronte all'esplosione delle proprie emozioni» (Kohut e Wolf, 1978, p. 420).

Aiutare il bambino a comunicare ed elaborare le sue emozioni di rabbia e ira

Compiti, storie ed esercizi che aiutano il bambino a pensare, elaborare e affrontare la rabbia

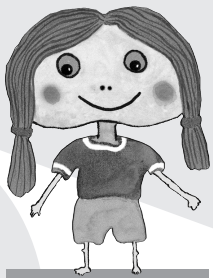
Questo capitolo è pensato per fornire al bambino tante possibilità di parlare della sua rabbia, in modi che lo facciano sentire a suo agio, e non minacciato. I bambini hanno bisogno di aiuto per trovare un linguaggio adeguato. Questi esercizi rendono il bambino capace di parlare della sua rabbia, invece che limitarsi a scaricarla lanciando oggetti o assumendo qualche altro atteggiamento distruttivo. Lo aiutano anche a esprimere l'intensità delle sue emozioni. La raccomandazione è quella di leggere al bambino la favola che accompagna questo libro, *La storia di Odilla che odiava la dolcezza*.

Spesso, i bambini non sono in grado di parlare di ciò che provano in modo chiaro ed esaustivo, utilizzando il linguaggio di tutti i giorni, ma sono capaci di mettere in scena, disegnare o esprimere nel gioco le loro emozioni. Alcuni utilizzano la scrittura, altri il disegno, altri ancora le marionette, o il gioco con piccoli personaggi in una vasca di sabbia. Per questo, molti degli esercizi qui proposti forniscono un supporto per espressioni creative e immaginative. Sono pensati in modo che voi non vi troviate a porre troppe domande al bambino, che si sentirebbe minacciato. Perciò, alcuni esercizi richiedono solo di tracciare un semplice segno, di colorare velocemente una vignetta o di scegliere un'espressione o un'immagine.

La prima sezione di esercizi fornisce al bambino la possibilità di parlare liberamente del dolore che gli provoca la rabbia e l'essere in preda i suoi istinti. Il fatto di trasmettere a qualcun altro il suo tormento è di per sé fonte di grande sollievo — soprattutto se ciò accade ogni giorno — e pone fine al senso di solitudine; aiuta, inoltre, voi a farvi un'idea della sua relazione con la rabbia: si sente privo di autocontrollo? Magari la rabbia lo spaventa, o lo rende disperato, solo, o piuttosto felice del suo senso di potere?

Il secondo gruppo di esercizi (dalla scheda *SOS Rabbia* in poi) permette al bambino di parlare dell'aiuto di cui lui sente di aver bisogno. Sono compiti che lo porteranno a riflettere. È fondamentale che, al bambino chiuso nella sua rabbia, si offrano un tempo e uno spazio di qualità, in cui pensare alle sue emozioni, invece che scaricarle.

Nota bene. Questi compiti, giochi ed esercizi non sono concepiti per essere svolti in un particolare ordine cronologico. Inoltre, sono troppi per pensare di eseguirli tutti in una volta; il bambino potrebbe sentirsi bombardato. Scegliete, quindi, quelli che credete più adatti al bambino con cui avete a che fare, tenendo conto della sua età e della sua disponibilità nei confronti del tema in questione. Le istruzioni rivolte direttamente al bambino sono in carattere diverso.



Scheda 1

Se tu fossi una bomba

	
Un incendio	Un terremoto
	
Un'inondazione	Una bomba
	
Un mostro	Un grande muro di odio
	
Un grido che non finisce mai	Un tornado
	
Una guerra	

Figura 1 – Se tu fossi una bomba.

Quando ti arrabbi molto, ti sei mai sentito come se avessi dentro di te qualcuna delle cose disegnate qui a fianco?

Se sì, colora quelle che ti sembrano più giuste.

Se tra queste cose nessuna è giusta per te, disegna tu come ti senti dentro quando sei molto arrabbiato.

Ora, guarda le immagini che hai colorato. Ricopiale su un foglio di carta e disegna anche un adulto o più adulti accanto a te che ti aiutano.

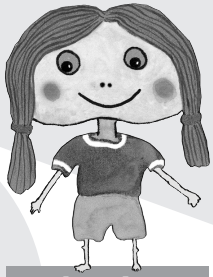
Cosa stanno facendo questi adulti?

Come ti stanno aiutando?

Hai mai incontrato qualcuno così grande e così forte che potesse aiutarti a difenderti dall'incendio, dal vulcano, o da qualsiasi altra cosa che sentivi dentro di te?

Se vuoi, puoi scrivere il loro nome sul foglio.

Come hanno fatto ad aiutarti?



Scheda 2

Un mondo freddo e duro

Ti è mai sembrato che la tua vita fosse simile a qualcuno di questi luoghi? Se sì, indicalo con un segno o coloralo. Se nessuno di questi disegni ti ricorda la tua vita in quei momenti, disegna tu il luogo che ti sembra più appropriato.

<p>Un campo di battaglia</p>	<p>Un posto dove tutti litigano sempre</p>
<p>Un posto dove tutto è distrutto</p>	<p>Un posto pieno di persone con le facce dure e fredde e nessuna persona gentile</p>
<div style="border: 1px solid black; height: 175px; width: 100%;"></div>	
<div style="border: 1px solid black; height: 38px; width: 100%;"></div>	

Figura 2 – Un mondo freddo e duro.

Fred, dodici anni

Fred veniva da una famiglia in cui prevalevano le relazioni basate sul potere. Vi era anche molta violenza fisica a casa sua. Il padre l'aveva spesso picchiato in preda all'ira, e non vi era stata in seguito nessuna interazione riparatrice. A Fred piaceva molto una ragazzina che era in classe con lui. Purtroppo, l'unico modo in cui riusciva a esprimerle quello che provava era insultandola. Non conosceva altri modi di essere con le persone che gli piacevano, nessun modello di scambio affettuoso, tenero o collaborativo. La ragazzina ovviamente lo rifiutava. Questo non faceva che confermare nella mente di Fred l'immagine del mondo come di un luogo crudele.

Come si passa dall'aver un genitore crudele all'essere bambini chiusi nell'odio

All'inizio, se non c'è amore ma odio, il mondo diventa un luogo spaventoso. Mentre se c'è amore, il mondo diventa un luogo sicuro [...]. E questo vuol dire che possiamo uscire e giocare con chiunque, ovunque, a casa, sulla terra o dentro di noi.

(Herman, 1988)

Se un bambino si sente minacciato da qualcosa o è spaventato, di solito, si rivolge ai genitori per cercare protezione e conforto. Ma cosa succede se il bambino si sente minacciato proprio dal genitore, perché si comporta in modo crudele o abusa di lui? Dove può andare a cercare rifugio? Il bambino si fidava della madre, la amava, aveva bisogno di lei, e lei ha abusato di lui, o è stata in qualche modo crudele nei suoi confronti. Questo fa sentire il bambino profondamente tradito. Ed è per questo che inizia a odiare.

Molti bambini, pur subendo da parte della madre crudeltà d'ogni tipo, continuano ad amarla, relegando il loro odio nell'inconscio. È una forma di difesa che alla lunga non funziona, perché tutto ciò che viene rimosso si manifesta in altro modo. Quindi, l'odio rimosso non viene eliminato, piuttosto trova un nuovo oggetto a cui applicarsi, perché un nemico deve essere trovato. E il bambino finisce per odiare qualcuno che ritiene sufficientemente disprezzabile.

Talvolta l'odio si rivolge verso l'interno e si trasforma in un bruciante disprezzo per stesso. Il bambino si convince di essere lui quello degno di biasimo e disgusto e arriva a pensare, ad esempio: «Mio papà è bravo. Se mi picchia è perché me lo merito». Apparentemente sembra assurdo che ciò possa accadere, non sarebbe più facile odiare un padre crudele? Perché convincersi che sia buono, quando è così evidente la sua crudeltà? Il fatto è che, quando si ha un bisogno disperato del proprio padre, non ci si può permettere di odiarlo.

È meglio essere peccatori in un mondo governato da Dio che vivere in un mondo governato dal Diavolo. Un peccatore in un mondo in cui è Dio a dettar legge potrà anche essere cattivo, ma gli rimarrà un certo senso di sicurezza derivato dal fatto che intorno a lui il mondo è buono — «Dio è nel Suo paradiso, tutto bene qui sulla terra!» — e, in ogni caso c'è sempre la speranza della redenzione. In un mondo governato dal Diavolo l'individuo potrà forse sfuggire al male di essere un peccatore, ma è comunque malvagio perché il mondo intorno a lui è cattivo. Inoltre, non può godere di nessun senso di sicurezza e di nessuna speranza di redenzione. L'unica prospettiva rimangono la morte e la distruzione.

(Fairbairn, 1952b)

Toby, undici anni

Toby adorava suo padre. Quando si comportava male, suo padre lo legava a una sedia. Tutte le sere Toby si guardava allo specchio e diceva a se stesso: «Sono il figlio di Satana». Si era tagliato un braccio con un coltello. Continuava a strappare i chiodi dalle pareti. Un giorno è stato trovato mentre cercava di strangolarsi. Toby diceva di adorare il padre, e di essere così cattivo da meritare tutte le sue punizioni: «Mio papà è buono. Se mi lega alla sedia, è solo perché me lo merito».

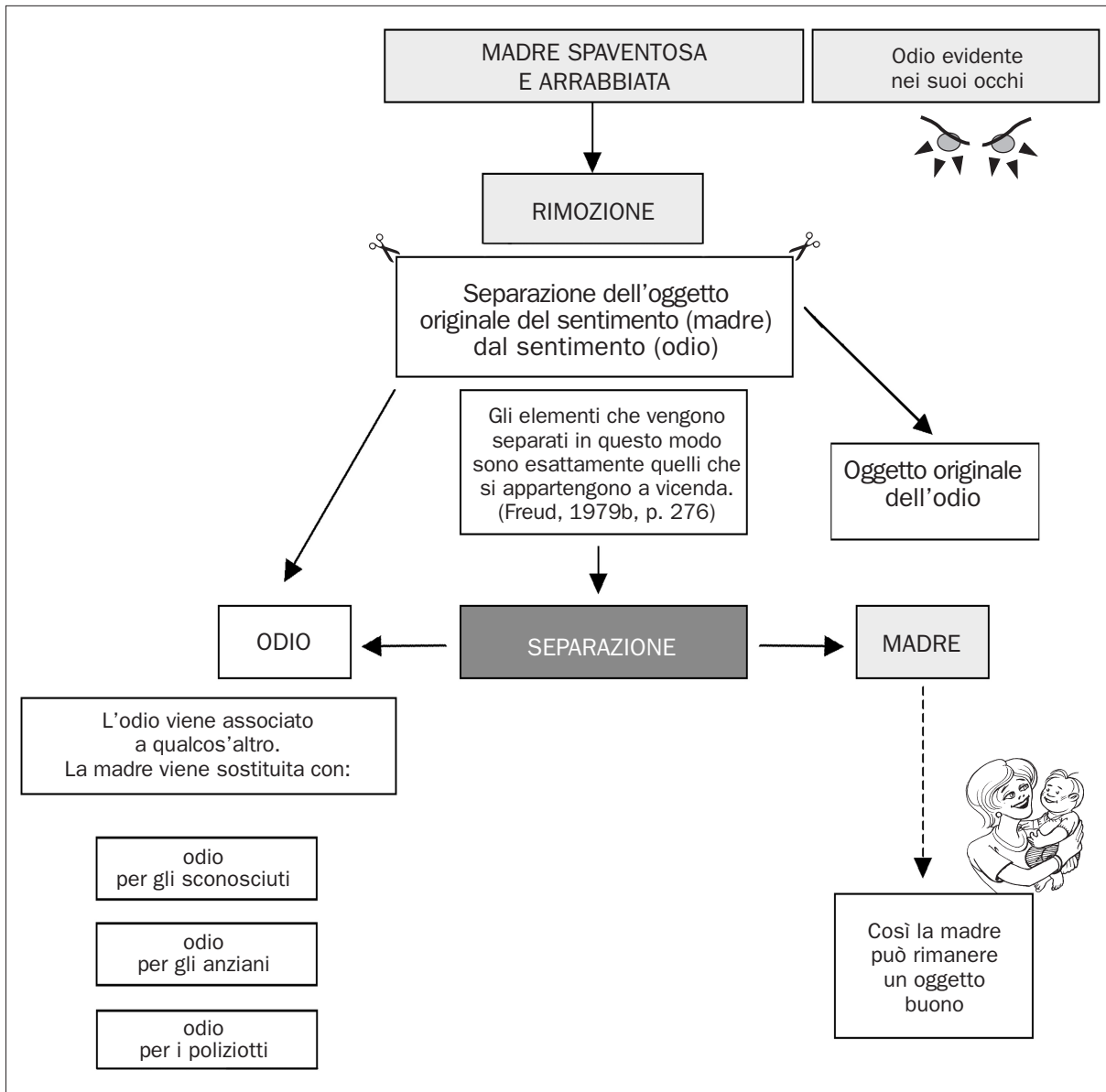


Fig. 7.2 Sostituzione dell'oggetto originario dell'esperienza emotiva con un altro oggetto.

Se un genitore non considera la gentilezza un valore, né il rispetto per il corpo degli altri, è naturale che anche il bambino non li consideri tali. I bambini imparano il potere dell'empatia solo attraverso l'esperienza, solo cioè se ne hanno ricevuta. Non deve perciò sorprendere che un bambino proveniente

da un ambiente familiare crudele e violento, che non abbia mai conosciuto modelli relazionali forti basati sulla gentilezza e le attenzioni, si ritrovi a odiare, a mostrare una totale assenza di empatia per il dolore che lui causa a qualcuno.

Dall'essere testimoni di violenza tra i genitori a diventare bambini chiusi nell'odio

I bambini spaventati rimangono spesso come congelati, completamente indifesi, aspettando immobili che la scure si abbatta. L'alternativa di afferrarla, la scure, e scagliarla con tutto il proprio odio sul nemico sembrerebbe, in certi momenti, di gran lunga preferibile.

(Bar-Levav, 1988)

Esistono molte ricerche che dimostrano come la violenza tra i genitori può causare danni psicologici nel bambino costretto a esserne testimone. Molti bambini soffrono di stress post-traumatico, mai curato. Il loro comportamento inizia a peggiorare e quello che ricevono sono soltanto punizioni.

Come succede che la violenza tra genitori porti un bambino a sviluppare dell'odio? Guardare il padre che picchia la madre (o viceversa) fa sentire il bambino terribilmente impotente: «Non potevo fermarlo. Non potevo farlo smettere di picchiare la mia mamma, potevo solo guardare», «Nessuno ha aiutato la mia mamma. E nessuno mi ha aiutato ad aiutarla. Sono stato lì senza fare niente». Queste sono tipiche dichiarazioni che vengono ripetute all'infinito durante la terapia, anche molti anni dopo l'evento traumatico.

Qualsiasi adulto sensibile è in grado di immaginare lo strazio di sentirsi tanto impotenti nel guardare la propria madre, amata, mentre viene picchiata dal padre, o dal suo nuovo compagno. Ed è comprensibile che il bambino decida di non volersi mai più sentire così indifeso e impotente. L'odio è una risposta naturale quando si percepisce una simile aggressione nei confronti del Sé, non soltanto per il dolore di ciò che si sta vedendo, ma anche per il dolore causato dal senso di impotenza. In altre parole, azioni cariche d'odio rappresentano disperati tentativi di ristabilire un qualche senso di potere dopo aver sofferto per la più intollerabile delle impotenze.

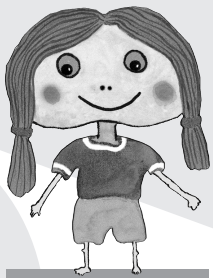
L'uso e l'abuso del potere sugli altri serve di solito a tenere sotto controllo il proprio sentirsi indifesi.

(Miller, 1987)

Storie e giochi, durante la terapia, di bambini che hanno assistito a violenza tra i genitori e hanno poi compiuto gesti d'odio

L'aiuto reso impotente

Il tema più frequente è sempre quello di una forma d'aiuto, di solito rappresentato dalle figure istituzionali di soccorso e protezione, che viene resa impotente. Una delle dichiarazioni tipiche è: «Poliziotti, pompieri, dottori, vigili muoiono tutti, e lo spazzino rimane per scoparli via».



Scheda 1

La galleria dell'odio

Mostra nella galleria dell'odio tutte le cose e le persone che odi, da quella odi di più, a quella che odi di meno.

Le persone o le cose che odi tanto, disegname sopra uno dei piedistalli più grandi, quelle, invece, che odi soltanto un pochino, disegname sopra uno dei piedistalli piccoli. Disegna anche quello che ti piacerebbe fare, o quello che hai fatto davvero, alle persone e alle cose che odi.

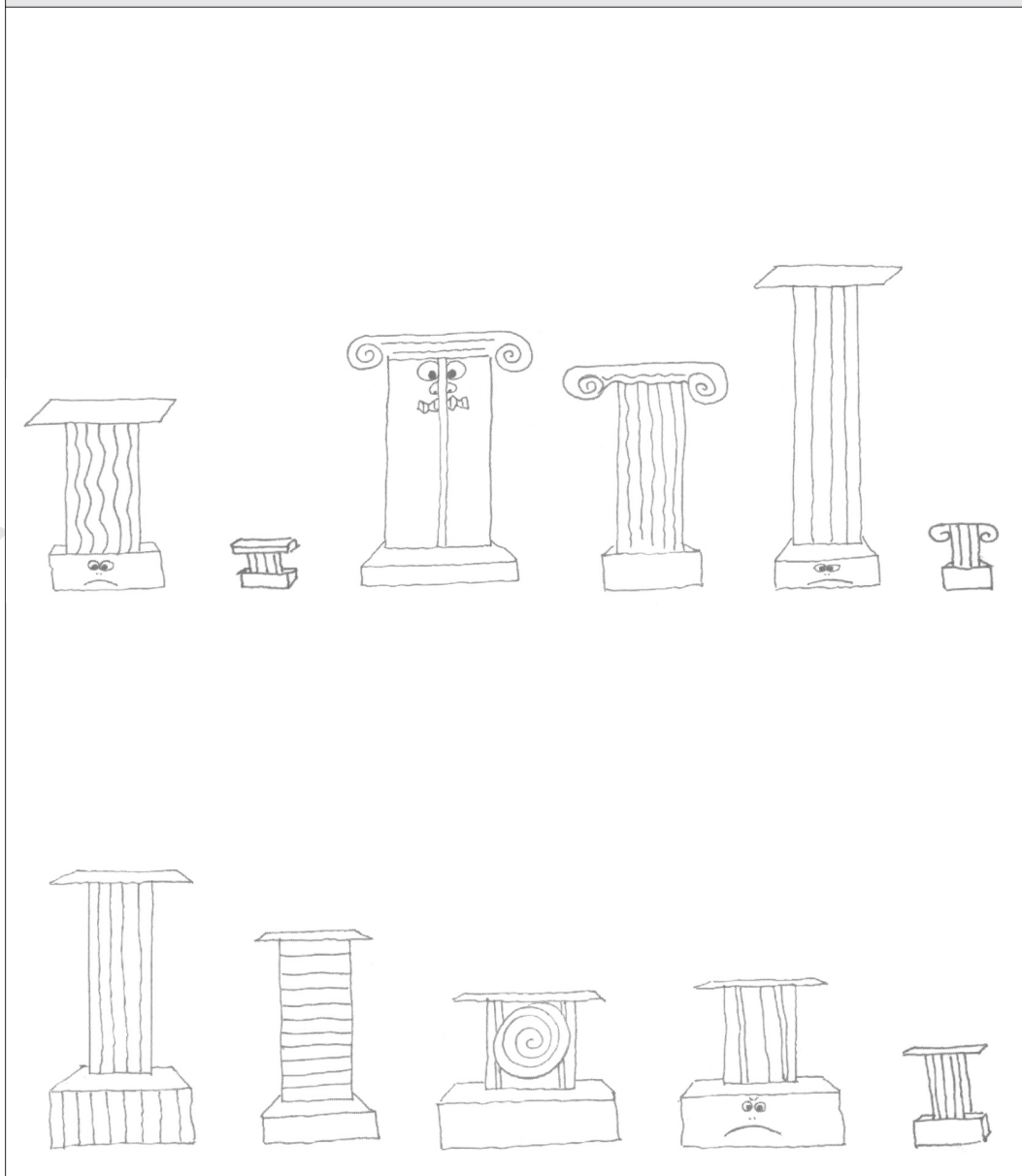
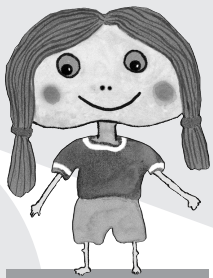


Figura 1 – La galleria dell'odio.



Scheda 2

Guerriero, lottatore o bambino?

Se le persone si sono comportate con te in modo orribile, o ti hanno fatto soffrire, è molto probabile che tu abbia iniziato a indurire il tuo cuore e a sentirti cattivo. Siccome la vita per te è stata dura e dolorosa, forse, alcune volte, invece che sentirti un bambino, ti sei sentito più simile a un guerriero, o a un soldato, o a qualche altro personaggio molto duro.

Guarda questi disegni. Se ci sono delle figure che assomigliano a come avresti voluto diventare, colorale.

Se nessuna di queste ti sembra giusta per te, disegna come ti senti o ti sei sentito nel riquadro vuoto.









		
Un soldato	Un guerriero	Un alieno
		
Un lottatore	Un animale spaventoso pieno di spine	Una persona pungente e spaventosa
		
Un tipo grande, grosso e duro	Una persona che può ferire gli altri con le parole	

Figura 2 – Guerriero, lottatore o bambino?