

Premessa

Se desiderate che un bambino tragga pieno beneficio dal potenziale terapeutico di *Uno scricciolo di nome Nonimporta*, 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.

In questo libro troverete le parole di bambini che cercavano di affrontare i problemi e le questioni di cui si tratta nella favola e alcune loro storie raccontate attraverso il gioco. Troverete, inoltre, una sezione che offre suggerimenti e idee riguardo a cosa dire e fare dopo aver letto al bambino *Uno scricciolo di nome Nonimporta*. Tali consigli sono concepiti specificamente per aiutare il bambino a pensare, esprimere e gestire le proprie emozioni riguardo ai problemi e alle questioni affrontate dalla favola. Alcuni degli esercizi sono stati pensati per stimolare i bambini a parlare di più delle loro emozioni, raccontando liberamente le loro storie.

Il linguaggio di tutti i giorni non è il linguaggio naturale per un bambino che voglia parlare di come si sente, ma con un adulto di cui si fida, può mostrare le sue emozioni in modo efficace, mettendole in scena, disegnandole o esprimendole nel gioco. Per questo, molti degli esercizi proposti forniranno al bambino un supporto per esprimersi in modo creativo e giocoso. Inoltre, per evitare che poniate al bambino troppe domande mentre lo interrogate sulle sue emozioni (domande alle quali spesso i bambini non rispondono), alcuni degli esercizi prevedono che lui semplicemente indichi un'illustrazione, o scelga un'espressione o un'immagine.

Introduzione

Di cosa parla la favola

Lo scricciolo Nonimporta tiene sempre duro, rimane impassibile. Se gli capita qualcosa di brutto, mostra sempre di avere coraggio e dice: «Non importa». Incontra una serie di ostacoli, disagi e maltrattamenti, ma non dà mai peso alle sue emozioni, indossa la maschera del coraggio e va avanti.

Il problema è che, dopo un po', è talmente pieno di sentimenti repressi che rimane bloccato in una siepe. E, come se non bastasse, alcuni di questi sentimenti che lo riempiono cominciano a traboccare fuori di lui e a fare male alle persone che lo circondano. Per fortuna, arriva da quelle parti uno spiritello che aiuta Nonimporta a capire che i suoi sentimenti importano eccome, che non dovrebbero essere ignorati o repressi in fondo a se stessi. Nonimporta impara così a esprimere le sue emozioni, a parlarne con gli altri, invece che ad affrontarle tutto da solo. Impara anche a far valere i suoi diritti e a dire: «Mi importa!».

I principali messaggi psicologici di questa storia

Reprimere i sentimenti che fanno male non significa farli sparire. Così facendo, infatti, diventano di solito più forti e più grandi, a causa di tutta la pressione che serve a tenerli nascosti.

Le emozioni represses ricompaiono sotto forma di sintomi nevrotici, malattie fisiche o comportamenti compulsivi, causando sofferenza a se stessi e spesso anche agli altri. È un po' come il principio della fisica che afferma che l'energia non può essere mai distrutta, soltanto trasformata.

Le emozioni represses possono cancellare tutti i piaceri e le gioie della vita.

Quando il mondo delle emozioni non viene condiviso, ci si può sentire molto soli e spaventati, perché i sentimenti dolorosi non condivisi tendono a crescere.

Quando si raccontano a qualcuno le proprie emozioni, poi sembrano meno gigantesche, meno spaventose e dolorose, e si riescono ad affrontare meglio.

Quando si hanno dei sentimenti represses, si può chiedere aiuto a qualcuno che possa comprenderci. Non si deve sempre tenere duro, da soli.

Non prestare attenzione alle emozioni più difficili o cercare di distrarsi per non sentirle, non le fa andare via. Perché portarsi dietro il bagaglio del proprio passato, quando, con un po' di aiuto, possiamo liberarcene e vivere pienamente il presente?

A chi è rivolta questa favola

La favola è stata scritta per:

- ✓ i bambini che cercano di affrontare da soli le proprie emozioni;
- ✓ i bambini che non si permettono mai di piangere, protestare o dire che hanno paura;
- ✓ i bambini che si portano dietro dal loro passato troppe emozioni dolorose irrisolte;
- ✓ i bambini che si sono trovati a vivere esperienze disorientanti, insopportabili o confuse, che non sono riusciti a elaborare e sentire con chiarezza;
- ✓ i bambini pieni di emozioni non espresse, perché esprimerle sarebbe troppo pericoloso (come disse una volta un ragazzino: «Se mi arrabbiassi davvero, penso che tutte le finestre si romperebbero e cadrebbe il soffitto»);
- ✓ i bambini che cercano di affrontare da soli molto più di quanto siano in grado di fare;
- ✓ i bambini pieni di un dolore, del quale non hanno mai vissuto un vero e proprio lutto.

Voi credete che mi metterò a piangere: no, non piangerò. (La tempesta s'ode a distanza) Avrei tutte le ragioni di piangere, ma questo cuore si schianterà in centomila schegge innanzi ch'io pianga. Vieni matto buffone! Diventerò pazzo.

Shakespeare, 2004a

Com'è la vita di un bambino che si tiene per sé tutte le emozioni dolorose

George, 4 anni

Non ho tanto bisogno della mia mamma.

Lo psicoanalista Winnicott ha coniato l'espressione *autocontenimento*. Autocontenimento significa affrontare le emozioni più dolorose o difficili da soli, ovvero l'atteggiamento contrario del chiedere aiuto. Quindi, i bambini che si autocontengono sono quelli che hanno rinunciato, o non hanno mai iniziato, a rivolgersi all'ambiente che li circonda in caso di disagio. Il risultato è l'assunzione di un atteggiamento di impassibilità, quello che gli adulti chiamerebbero «fare buon viso a cattivo gioco», o proseguire «dritti per la propria strada».

Per quanto un bambino che si autocontiene possa apparire socievole e simpatico, i suoi vissuti interiori rimangono assolutamente privati. È molto raro che questi bambini affermino di essere tristi, spaventati o arrabbiati. Il fatto è che sono convinti che chiedere aiuto per affrontare i loro stati d'animo sia una pessima idea, che li farebbe sentire peggio invece che meglio, poiché si vergognano a doversi raccontare agli altri, nel timore di essere rifiutati o fraintesi.

Questa sfiducia può persistere per tutta la vita. Un mondo in cui non esistono persone in grado di aiutare, è un luogo molto triste in cui vivere. Mentre giocano, in sede di terapia, molti bambini che si autocontengono, attribuiscono uno stato di impotenza ai tipici ruoli di soccorso. Nella figura 1.1, che rappresenta una sessione di gioco nella vasca della sabbia, sia il soccorso d'emergenza sia l'addetta all'attraversamento pedonale di fronte alla scuola sono resi impotenti, non riescono mai a raggiungere le persone che avrebbero bisogno del loro aiuto.

Vi sono bambini (i cui genitori sono, ad esempio, depressi o emotivamente instabili) che pensano che raccontare le proprie emozioni potrebbe in qualche modo ferire le persone che li ascoltano. Questi bambini credono che le tali emozioni siano più grandi della capacità dell'adulto di contenerle. Decidono quindi, già in tenera età, (di solito inconsciamente) di affrontare da soli i propri stati emotivi.

I bambini che si autocontengono trasmettono al mondo un messaggio del tipo: «Non ho bisogno di te» o, più in generale: «Non ho bisogno». E questo atteggiamento può entrare a far parte del loro modo di essere, in modo tale da portare loro stessi a credere che sia la verità.

Ecco alcune tipiche frasi di adulti che sono stati bambini che si autocontenevano:

- ✓ «Non ho mai detto a mia mamma che da bambino ero terrorizzato dal buio»;
- ✓ «Non ho mai detto a mio padre che ero terrorizzato da mia madre»;
- ✓ «A scuola ero profondamente infelice, ma non l'ho mai detto ai miei genitori».

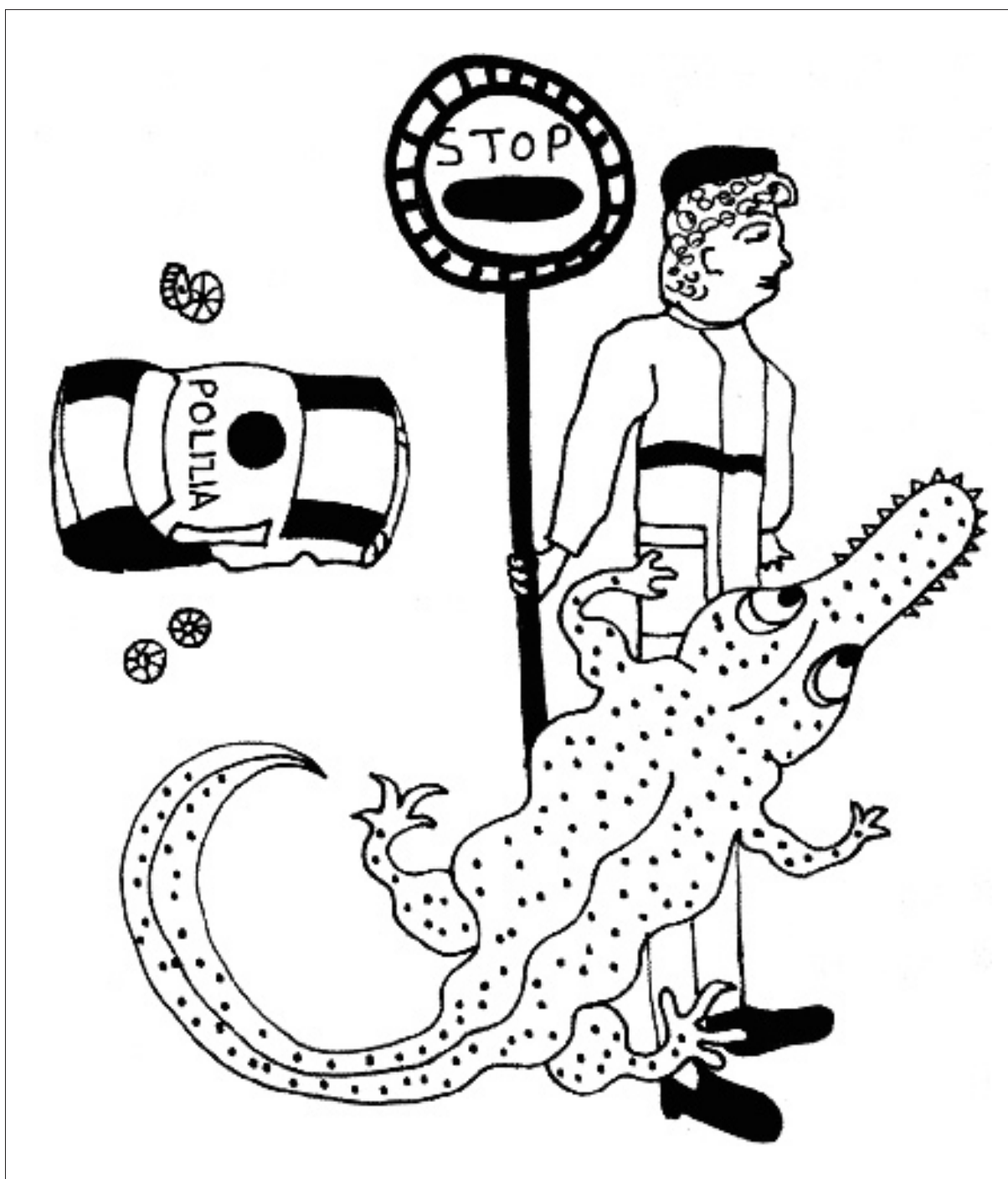


Fig. 1.1 Quando i soccorritori non aiutano.

Com'è la vita di un bambino che non esprime le sue emozioni più difficili

In primo luogo, va detto che reprimere le proprie emozioni è un lavoro molto stressante e faticoso. La pressione interna che si genera nel tentativo di tenersi tutto dentro invece che esprimere quello che si prova, può essere percepita essa stessa come qualcosa di orribile. L'esigenza di scaricare la tensione in qualche modo diviene sempre più forte, man mano che la mente preme per liberarsi dai vincoli.

In poche parole, reprimere le emozioni è un modo veramente inefficace di affrontarle, perché le emozioni represses non sono sopite. Come disse Freud, esse «proliferano nel buio» (Freud, 1915). Per questo, l'autocontenimento infantile è sempre destinato a rivelarsi un clamoroso insuccesso. Prima o poi, questi bambini daranno segni di scariche emotive, perché la tensione dovuta alla pressione crescente irrompe all'esterno. Di fatto, i bambini non possiedono le risorse necessarie a gestire da soli le loro emozioni problematiche.

Inoltre, quando le emozioni represses emergono, lo fanno sotto le forme più disparate:

- ✓ agitazione, ansia, preoccupazione;
- ✓ incidenti;
- ✓ comportamenti compulsivi, disordini del comportamento;
- ✓ scoppi d'ira ingiustificati o nei confronti della persona sbagliata (come, ad esempio, l'aggressione fisica improvvisa di un bambino qualsiasi in cortile);
- ✓ incapacità di concentrazione;
- ✓ disordini corporei, immaginari o reali (preoccupazione per «qualcosa che non funziona dentro di me», o effettivi sintomi fisici);
- ✓ enuresi notturna;
- ✓ incontinenza, enuresi diurna o encopresi;
- ✓ incubi;
- ✓ malattie;
- ✓ isolamento dagli altri;
- ✓ fobie;
- ✓ ossessioni;
- ✓ azioni fuori controllo (rovesciare, versare, dimenticare o perdere le cose);
- ✓ iperattività, passaggio ossessivo da un oggetto a un altro come modo per cercare di scappare dalla crescente pressione interna dovuta a emozioni troppo forti. Ad alcuni bambini viene diagnosticata una sindrome di ADHD (Attention Deficit Hyperactive Disorder), ovvero disturbo da deficit di attenzione e iperattività. Se rimangono fermi per un certo tempo, o si concentrano su una cosa soltanto, potrebbero sentire lo stimolo eccessivo delle loro emozioni dolorose ed esserne sopraffatti o travolti.

In secondo luogo, trascorrere del tempo con un bambino che reprime troppe emozioni può risultare sfiancante. Si finisce con l'essere contagiati da quell'insostenibile livello d'ansia da cui il bambino sta cercando disperatamente di fuggire. Alcuni bambini, come Nonimporta, cercano di dissimulare la loro tensione emotiva. «Che bravo!», potrebbe pensare qualcuno, «Che bravo a gestire così bene i suoi stati emotivi, senza disturbare o ferire gli altri». Ma il prezzo che pagano questi bambini, che apparentemente non disturbano la tranquillità di nessuno, è spesso molto alto. Come disse un adolescente: «Il mio modo di affrontare il casino di emozioni che avevo dentro era starmene tranquillo, ma stare tranquillo era un altro casino».

Malgrado alcuni bambini che si autocontengono possano non mostrare esteriormente alcun segno di scarica emotiva, è probabile che soffrano interiormente, in privato, di una grande preoccupazione o angoscia, di un senso di catastrofe o depressione. Sono soltanto più bravi di altri a fingere.

A un problema ha aggiunto tanti problemi insoluti che per forza gli si raccoglie intorno una specie di broda fatale, una specie di fango puzzolente, costituito dai suoi dubbi, dalle sue agitazioni.

Dostoevskij, 1991

Cosa potete fare dopo aver letto a un bambino ***Un scricciolo di nome Nonimporta***

Questo capitolo presenta alcune idee riguardo a ciò che si può dire e fare dopo aver letto la favola a un bambino. I compiti, i giochi e gli esercizi sono concepiti in modo specifico per aiutare il bambino a pensare, esprimere e poi digerire le emozioni suscitate in lui dai temi emotivi trattati nella favola.

Come abbiamo detto, 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. Perciò, molti degli esercizi contenuti in questa sezione offrono un supporto creativo e giocoso per favorire l'espressività. Sono anche pensati per spingere il bambino a reagire ulteriormente, raccontando le sue storie.

Per evitare di porre al bambino troppe domande (i bambini si sentono facilmente vittime di un'interrogazione), alcuni esercizi richiedono solo di tracciare un semplice segno o di selezionare un'espressione o un'immagine.

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.



Troppe emozioni

Scheda 15

Quando, dentro di te, ci sono troppe emozioni, ti capita di sentirti come se la tua mente fosse una di queste cose? Se sì, colorale. Se nessuna di queste ti ricorda come ti senti tu, disegna e descrivi con le tue parole com'è la tua sensazione nell'ultimo riquadro in basso.



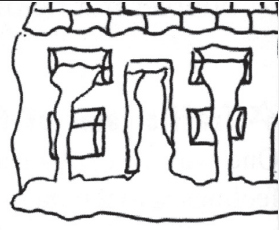
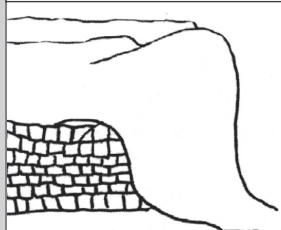
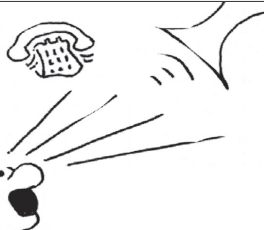

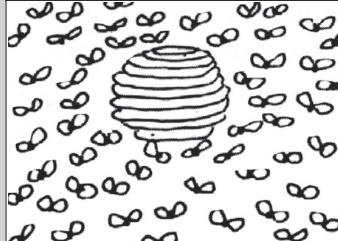

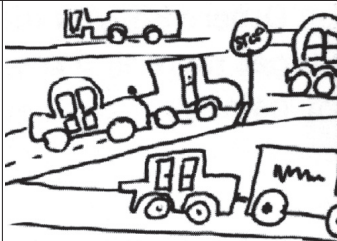


		
Un gabinetto troppo pieno in cui non si può tirare l'acqua	Una vasca da bagno che trabocca	Una casa allagata
		
Una diga che non trattiene l'acqua	Urla, telefoni che suonano, sirene che strillano	Troppe luci abbaglianti
		
Uno sciame di api che volano in tutte le direzioni	Una casa troppo affollata di cose e persone	Strade intasate dal traffico
		
Una valigia troppo piena, aperta, da cui escono le cose	Una folla di persone che si muovono in tutte e direzioni	

Figura 3 – Troppe emozioni.



Piccole emozioni e grandi emozioni

Scheda 16

Le persone possono provare emozioni piccole, medie o grandi. Alcune volte le emozioni diventano troppo grandi e troppo intense; in questi casi, possono diventare molto dolorose e fare paura. Quando le tue emozioni diventano troppo intense, ti capita mai che il tuo corpo o la tua mente si sentano in uno dei modi disegnati qui sotto? Se sì, colorali.



Figura 4 – Piccole emozioni e grandi emozioni.

L'ipotesi di un counseling o di una terapia per i bambini che reprimono le proprie emozioni

Cosa può succedere nella vita adulta di un bambino che continua a reprimere le sue emozioni

Poiché non condividono quello che provano e che sentono, per questi bambini le relazioni umane sono spesso poco appaganti e mancano di autentica intimità. Il fatto di offrirsi agli altri come Sé meramente pensante, e non come Sé pensante e senziente, fa sì che la loro compagnia dopo un po' risulti faticosa. Le altre persone percepiscono l'assenza di qualcosa, di un'essenziale dimensione di umanità, di una vita vissuta pienamente. Chi non condivide mai le sue emozioni più private può essere percepito, all'interno di relazioni strette, come noioso e frustrante, facendo sentire l'altro rifiutato.

Chi reprime le proprie emozioni per tutta una vita, potrebbe a un certo punto esplodere «con una forza oscura e violenta [...] un flusso interiore nero e rabbioso», come lo chiama Padel (1995). Questo flusso può venire diretto contro se stessi o contro gli altri. Altre volte può accadere che chi reprime le proprie emozioni sviluppi qualche grave patologia correlata allo stress: le persone che scelgono di mantenere private le loro emozioni più dolorose tendono ad avere un alto livello di cortisolo (ormone dello stress), che è deleterio per il sistema immunitario.

Succede che il contenimento delle emozioni funzioni benissimo per anni, ma che a un certo punto la repressione salti improvvisamente e inaspettatamente. Alcune forme di esaurimento nervoso in età adulta sono dovute ad anni e anni di repressione delle emozioni. «Le nostre emozioni più intense sono reazioni involontarie; non possiamo decidere quando farle irrompere» (Goleman, 1996).

Perché un counseling o una terapia per un bambino che reprime le sue emozioni?

Una buona terapia offre al bambino la possibilità di sperimentare in modo intenso la presenza di una persona benefica ed empatica. Molti bambini la vivono come un'occasione così arricchente, da far sì che nella vita adulta, in caso di un'eventuale sofferenza emotiva, si sentano di nuovo spinti a cercare qualcuno con cui parlare delle proprie emozioni, piuttosto che reprimerle per poi manifestarle sotto forma di sintomi nevrotici. Vorranno cioè circondarsi di amici capaci di intimità e di naturale empatia, evitando di frequentare persone aggressive, sfuggenti e poco comunicative dei propri stati d'animo. Grazie a questa sorta di «auto-aiuto emotivo», sia le persone sia gli eventi risulteranno essere meno faticosi, spaventosi e pericolosi da vivere.

Ovviamente, molti bambini che hanno represso le proprie emozioni per lungo tempo, non hanno nessuna voglia di iniziare a parlarne all'improvviso. Sono bambini che soffrono spesso di un profondo senso di sfiducia. Ciò nonostante, una relazione prolungata con un terapeuta può offrire loro il necessario senso di sicurezza e le condizioni adatte a far sì che venga loro voglia di lasciarsi andare. Terapeuti e psicologi hanno già lavorato intensamente su se stessi per elaborare le proprie sofferenze più profonde; i bambini lo percepiscono immediatamente, sentono che la persona che hanno di fronte non ha paura delle emozioni più forti e più dolorose e questo li fa sentire al sicuro. Di fatto, in assenza di un salvagente, il bambino non ha nessuna voglia di tuffarsi tra le onde di un mare in tempesta.

Per bambini che abbiano represso una gran quantità di dolore, rabbia o paura, un'ora di seduta alla settimana può diventare un immenso supporto per un lavoro di «decompressione emotiva». Quando si hanno sette anni, e non si sono mai digerite davvero le proprie emozioni, c'è parecchio su cui lavorare: una seduta occasionale, o una seduta soltanto, non sono però sufficienti per fornire al bambino quel sostegno psicologico necessario per sentirsi così sicuro da ripercorrere le proprie emozioni dolorose.

Per alcuni bambini, come Nonimporta, l'aver trattenuto per lungo tempo le emozioni può significare che si verifichi un'esplosione molto lunga e rumorosa, una volta che le lascino finalmente andare. Il terapeuta è in grado di sostenere proprio questo tipo di manifestazione, offrendo empatia, contenimento e sostegno psicologico. Una persona non allenata a questo tipo di lavoro potrebbe spaventarsi di fronte all'intensità di uno sfogo emotivo, e cercare di smorzarlo o di fermarlo in qualche modo.

Emma, sei anni

A scuola Emma ha difficoltà di apprendimento. Per la maggior parte della giornata reprime le sue emozioni; a un certo punto, esplose in un mezzo grido, per nessuna apparente ragione, e poi torna a essere la bambina anche troppo buona di sempre. Dopo due anni, in cui si ripeteva questo comportamento, inizia una terapia. Nell'ambito terapeutico, si permette di gridare davvero e di lasciarsi andare a tremori di paura. Lo fa guardando in faccia la terapeuta, che le tiene entrambe le mani. Emma aveva troppa paura dell'intensità della sua paura per farlo da sola, per questo non riusciva a concentrarsi sui compiti di scuola ed esplose in gridi incontrollati. La terapeuta ha scoperto che Emma era stata in passato ospite di un orfanotrofio. Spesso, per punizione, veniva chiusa a chiave in un armadio ed era troppo spaventata persino per lamentarsi e chiamare.

Come abbiamo visto, i bambini possono continuare a reprimere le proprie emozioni se associano il momento in cui le hanno espresse a qualcosa di orribile, come l'essere stati svergognati, criticati o ignorati. Quando, durante la terapia, si lasciano andare e gridano, piangono disperatamente o esprimono in altro modo le loro emozioni di terribile dolore o disagio, può accadere che si sorprendano nel constatare con sollievo che si sentono molto meglio e che nessuno e niente è stato danneggiato o distrutto dal loro sfogo.

Ecco alcune dichiarazioni di bambini che reprimevano le proprie emozioni, e che hanno vissuto l'esperienza di una terapia.

Ann, undici anni

«C'era tutta la mia tristezza e poi il racconto di tutta la mia tristezza, e una cosa ha aiutato molto l'altra».

Simon, dodici anni

Quando Simon aveva dieci anni, sua madre ha portato nella loro casa un amante che lo picchiava. I servizi sociali le hanno detto che doveva allontanarlo, perché Simon era a rischio. Lei si è rifiutata. Così, per ragioni di sicurezza, il bambino è stato dato in affidamento. Simon si è

sentito profondamente offeso e ferito. Si è sentito come se sua madre avesse scelto l'amante anziché lui. È precipitato in una fortissima depressione, ma non ha parlato a nessuno di come si sentisse. Dopo due anni che reprimeva le sue emozioni e si rifiutava di parlare, ha accettato di incontrare un terapeuta. Un giorno, dopo mesi di terapia, ha osato lasciarsi andare alla sua rabbia. All'inizio era terrorizzato. Ha detto che ogni volta che si arrabbiava, si riempiva di nuova rabbia. Pensava che le cose sarebbero andate avanti così all'infinito. Poi, a un certo punto, si è reso conto che la rabbia l'aveva riempito. Un giorno ha detto: «Sai, è buffo, oggi per la prima volta, ho sentito gli uccelli che cantavano, ho annusato il profumo dei fiori e ho visto com'erano belle le colline dietro casa». Prima di allora, la sua rabbia repressa aveva bloccato la vista di queste cose, come di tutte le altre meraviglie del suo mondo.

Bee, dodici anni

Bee reprimeva le sue emozioni. Adesso non vede l'ora che arrivi la seduta settimanale con la sua terapeuta.

«Ho bisogno che tu sappia come mi sento, che tu continui a saperlo sempre, e a saperlo e a saperlo. Altrimenti, sono tutta sola con le mie emozioni cattive. Ed è peggio l'essere da sola che le emozioni cattive».