

www.leggerepercrescere.it

Agosto 2015


per **LEGGERE**
CRESCERE
in **POCHE RIGHE...**



PERIODICO DIGITALE DIFORMAZIONE E DI AGGIORNAMENTO PER OPERATORI DELL'INFANZIA E LE FAMIGLIE



Sono le emozioni e i sentimenti che danno colore all'esistenza: su di essi si costruiscono la personalità, i pensieri, i comportamenti sociali di ogni essere umano.

Non comprenderli o trascurarli nei bambini significa non aiutarli nel loro sviluppo.

L'EDUCAZIONE DEL BAMBINO

LE EMOZIONI
E I **S**ENTIMENTI
VENGONO PER PRIMI

LE EMOZIONI E I SENTIMENTI VENGONO PER PRIMI

Gli adulti, in generale, non si mettono quasi mai al posto dei bambini. “Essi paiono guardare da una considerevole altezza sia i dolori sia le gioie dei bambini. Dal punto di vista superiore dell’adulto, le emozioni del bambino non paiono essere serie. L’adulto, infatti, tende a vedere tutto ciò che concerne il bambino come cose così esigue che i suoi intensi sentimenti gli appaiono sproporzionati e quasi comici”¹. In realtà, anche nelle cose apparentemente piccole, il bambino può essere pervaso da forti emozioni (paura, ansia, gelosia, ira, partecipazione affettiva al dolore altrui, gioia, ilarità ecc.): non tenerne conto lo ferisce e lo fa sentire abbandonato.

La psicologa americana Martha Wolfenstein racconta: “In una occasione in cui una mamma puniva un bambino piccolo, essa apparve del tutto indifferente alla sua collera e al suo dolore, e si mostrò divertita quando, poco dopo, egli venne a gettarle le braccia al collo. Non avevo visto che cosa avesse provocato la punizione della madre. La mia attenzione fu attratta quando vidi il bambino, di circa sei o sette anni, che correva inseguito dappresso dalla madre, una donna robusta di aspetto atletico. Quando questa lo raggiunse, gli diede diversi energici colpi sul didietro, e il bambino scoppiò in lacrime. La madre poi sedette sulla panchina accanto al marito, che ora teneva il bambino; per lei l’episodio sembrava

finito. Il bambino tuttavia continuava a piangere con un atteggiamento molto teso e una espressione di rabbiosa protesta. Egli si scostò, sempre piangendo e con espressione disperatamente infelice e offesa, andò errando per lo spiazzo dei giochi dove diverse altre madri e bambini si giravano a guardarlo. Sua madre invece non lo guardava, ma dopo un po’ volse lo sguardo nella sua direzione, sorridendo, palesemente non a lui ma di lui. Il bambino tornò alla panchina dei suoi genitori, si fermò prima davanti al padre, quindi buttò le braccia intorno alla madre e le mise la testa in grembo. La madre lo abbracciò e, girandosi verso una donna che stava dall’altra parte della panchina, rise. Anche l’altra donna rise. Il bambino rimase per qualche tempo col viso nascosto nel grembo della mamma che evidentemente non era stata turbata dalla tempesta di lacrime del bambino e dal suo tentativo di andarsene via, mentre il suo ritorno a lei, quando l’affetto e il desiderio di conforto avevano vinto i suoi sentimenti d’ira, le sembrava umoristico. Nel ridere di questo atteggiamento con un altro adulto pareva dicesse: “I bambini sono fatti così, non rimane altro delle loro piccole scenate”. Tali discrepanze tra i sentimenti dei bambini e quelli degli adulti, per cui gli adulti rimangono staccati mentre i bambini sono in preda a violente emozioni, possono produrre nel bambino un senso di penoso abbandono”².

IL CERVELLO EMOTIVO

Quello che, in modo divulgativo, viene qui denominato “cervello emotivo”, scientificamente viene chiamato “sistema limbico”. Si tratta di una complessa struttura nervosa, molto antica dal punto di vista evolutivo, in diffusa connessione sia con la parte più evoluta della corteccia cerebrale sia con organi quali il cuore, i vasi sanguigni, l’intestino, le vie urinarie, gli organi sessuali. Il sistema limbico, nel quale vengono elaborate le sensazioni di paura, rabbia, piacere, dolore psichico, controlla il tono emotivo di ogni persona. Tramite un’altra struttura cerebrale, l’ipotalamo, il sistema limbico influenza l’attività dell’ipofisi, ghiandola che, situata alla base del cervello, produce numerosi ormoni che a loro volta influenzano l’attività di altre ghiandole endocrine, a loro volta produttrici di ormoni. Tutto questo significa che la parte più evoluta del cervello, quella razionale, non funziona da sola, ma in interazione con una struttura più antica, il sistema limbico, che, oltre a regolare le emozioni, concorre al controllo di una vasta gamma di funzioni fisiologiche.

LE EMOZIONI E I SENTIMENTI VENGONO PER PRIMI

Il riconoscimento delle emozioni e dei sentimenti dei bambini

In una cultura in cui è predominante la ricerca del razionale, è difficile accettare che la nostra razionalità, ogni attimo della nostra vita cosciente, sia "colorata" dalle emozioni e dai sentimenti. I processi propri della ragione influenzano e possono modificare quelli emotivi, ma quelli non possono compiutamente funzionare senza questi. Sembra che l'apparato della razionalità, tradizionalmente collocato nella parte più evoluta della corteccia cerebrale, non operi senza l'apparato che controlla il tono emotivo (ansia, paura, aggressività ecc.) e il comportamento affettivo generale, che ha sede al di sotto della corteccia più evoluta in una complessa struttura nervosa denominata "sistema limbico" (Vedi Box).

Il naturalista inglese Charles Darwin (1809-1892) – padre della teoria secondo la quale sarebbero le condizioni ambientali a determinare una selezione dei soggetti più adatti a sopravvivere e quindi a perpetuarsi (selezione naturale) – sulla base di osservazioni sue e di altri giunse alla conclusione che si possono individuare alcune emozioni fondamentali e universali: gioia, tristezza, rabbia, disgusto, paura, vergogna e sorpresa. Queste emozioni e le loro manifestazioni esteriori non sono di facile comprensione, per cui è utile andare più a fondo, affinando le capacità non solo di coglierle, ma anche di valutarle in relazione alle emozioni e ai sentimenti dei bambini. La gioia, per esempio, può essere espressa in vario modo: esplosiva, quando la mamma ritorna a casa dopo una breve assenza, che però il bambino ha vissuto come una perdita; sommessamente intima, espressa da uno scambio di sguardi, quando la mamma stringe a sé il proprio piccolo dopo averlo allattato. Importanti sono le condizioni in cui emozioni e sentimenti vengono evocati, l'atmosfera che si crea quando il bambino si sente amato, ammirato, considerato in modo speciale, oppure, al contrario, non desiderato, lasciato solo, insicuro e trascurato. Ecco che il riconoscimento e il rispetto delle emozioni e dei sentimenti del bambino riportano l'adulto a considerare la natura, le modalità del suo rapporto con lui: quanto sia autentico e quanto capace di suscitare e scambiare senso di amore e di fiducia.



Daniel N. Stern

LE INTERAZIONI MADRE-BAMBINO

nello sviluppo e nella clinica.

Raffaello Cortina Editore, € 37,00

Il libro di Daniel Stern, che raccoglie i suoi scritti dagli anni '70 a oggi, disegna il percorso di ricerca e gli sviluppi clinici di questo grande studioso americano, figura fortemente innovativa nel panorama psicoanalitico. I primi scritti sulle interazioni precoci madre-bambino aprono nuove prospettive di studio non solo nel campo dei modelli dello sviluppo infantile, ma nella stessa teoria del funzionamento psichico.

La fertilità di questo approccio si rivela anche decisiva per rileggere le stesse esperienze cliniche e in particolare la psicoterapia madre-bambino, come risulta negli scritti degli ultimi anni. Dall'intersezione fra gli studi infantili e il lavoro clinico si viene a delineare questo nuovo campo di esplorazione, di cui Stern rappresenta un protagonista riconosciuto.

DANIEL STERN (1934-2012), autore impegnato nella ricerca sull'infanzia, sia nella pratica clinica sia nell'insegnamento, è stato docente di Psicologia presso l'università di Ginevra e professore aggiunto di Psichiatria al Medical Center della Cornell University di New York.

Ha già curato per la Raffaello Cortina Editore, insieme a Graziella Fava Vizziello, il libro *Dalle cure materne all'interpretazione* (1992).

LE EMOZIONI E I SENTIMENTI VENGONO PER PRIMI



Margot Sunderland

AIUTARE I BAMBINI... A ESPRIMERE LE EMOZIONI

Attività psicoeducative con il supporto di una favola. Con CD-ROM.

Centro Studi Erickson, € 45,05

La favola dello scricciolo Nonimporta è stata scritta per i bambini che cercano di affrontare da soli le proprie emozioni, che non si permettono mai di protestare o dire che hanno paura; i bambini che si portano dentro troppe emozioni dolorose irrisolte; che si sono trovati a vivere esperienze disorientanti o insopportabili, senza riuscire a elaborarle con chiarezza.

Per quei bambini, cioè, che reagiscono ai propri turbamenti reprimendoli, nell'ingannevole convinzione che "ingoiare" i sentimenti che fanno male significhi eliminarli, proprio come lo scricciolo Nonimporta, che trattiene tutte le emozioni negative, per il timore di provocare qualche disastro esprimendole.

Lo scricciolo Nonimporta, dopo una vera "indigestione" di emozioni dolorose, grazie all'aiuto di un amico impara però a reagire, a esprimere i suoi sentimenti, a far valere i suoi diritti e a dire: "Mi importa!".

Il libro si propone di aiutare i bambini con problemi di autocontenimento e di repressione emotiva attraverso il gioco e la fantasia. Oltre alla favola illustrata, il testo comprende una guida introduttiva alla lettura della storia e alla comprensione del suo valore terapeutico e numerosi esercizi, che forniscono al bambino un supporto per esprimersi in modo creativo e giocoso.

Lo scambio delle emozioni e dei sentimenti

Lo scambio di emozioni e di sentimenti fra adulto e bambino può essere considerato da tre punti di vista: l'evocazione, la condivisione, la regolazione. "Questi tre processi sono diversi e corrispondono a meccanismi separati. In ogni modo, nella percezione della situazione che può avere il bambino essi si mescolano liberamente, e l'uno o l'altro possono venire in primo piano in momenti differenti. Per esempio, quando una madre sorride al suo bambino, è probabile che l'avvio di questo sorriso provenga dal bambino: si è verificata l'evocazione di un affetto. Nello stesso momento, o solo un attimo più tardi, i due si sorridono reciprocamente: l'affetto viene ora condiviso. Questo è direttamente evidente per il bambino, che è capace di riconoscere l'espressione apparsa sul volto della madre e di accordarla al proprio sentire. La madre, poi, può "alzare la posta" e aggiungere una componente vocale e una variazione ancora più intensa e animata al suo volto, portando il bambino a un livello ancora più alto di piacere; oppure può "disinnescare" il processo, lasciare che il suo volto torni inespressivo e, di conseguenza, riportare il bambino alla condizione iniziale. L'affetto del bambino è regolato in questo modo dalla madre. Il fatto, poi, che l'esperienza soggettiva del bambino sia maggiormente quella dell'evocazione, della condivisione o della regolazione affettiva dipende da considerazioni inerenti il suo sviluppo e il contesto locale"³.

Il controllo delle emozioni e dei sentimenti

Una volta colti i segnali indicativi dello stato emotivo di un bambino, ci si può chiedere quanto le manifestazioni esteriori corrispondano alle emozioni veramente vissute nell'animo. I bambini, come gli adulti, sanno (verso i sei anni) che le espressioni facciali o i movimenti del corpo, attraverso i quali vengono manifestati sentimenti ed emozioni, possono non corrispondere ai reali stati d'animo. Questo significa che anche i bambini sono capaci, e lo fanno spesso, di controllare le espressioni rivelatrici del proprio sentire, portando spesso fuori strada l'adulto che si impegna a interpretarle. Altra questione è se il bambino, oltre al controllo delle manifestazioni esteriori delle emozioni e dei sentimenti, sia anche in grado

LE EMOZIONI E I SENTIMENTI VENGONO PER PRIMI

di modularle interiormente e come riesca a farlo. Le strategie messe in atto a questo fine variano a seconda dell'età. I bambini piccoli tendono a controllare i loro stati d'animo cercando di modificare la situazione che li mette a disagio, creandone una diversa più sopportabile, riconoscendo che un evento positivo successivo mitiga una precedente situazione emotivamente negativa. Di qui si può ricavare una indicazione utile a facilitare, in questi bambini, il superamento di stati emotivi disturbanti: dopo questi, lasciare al bambino il tempo sufficiente perché egli possa superare l'esperienza negativa intraprendendo, per esempio, un gioco che lo gratifichi o ricevendo un regalino che in un certo senso lo ricompensi dell'emozione negativa subita.

Da parte degli adulti è importante evitare che a una condizione di stress, per esempio un litigio con altri bambini, subentrino sgridate e castighi che impediscano il recupero emotivo del piccolo. A queste possibilità di controllo e di recupero emotivo, nei bambini più grandi si aggiunge il fatto che essi raggiungono la consapevolezza (peraltro già riscontrabile a partire dai quattro anni) che le emozioni, anche le più intense, si affievoliscono con il tempo e tanto più velocemente quanto più si smette di pensare agli eventi che le hanno determinate.

Non si cresce bene un bambino se non si cerca di conoscere le sue emozioni e i suoi sentimenti, apprendimento necessario per riuscire ad aiutarlo a regolarli in funzione di una esistenza equilibrata, e nello stesso tempo piena, viva, gioiosa. Un'impresa spesso difficile, perché si tratta da una parte di favorire le espressioni dei suoi stati emotivi e dall'altra di contenerle entro i confini propri delle condizioni familiari e sociali in cui viene allevato. Infatti, mentre nel fondo dell'animo umano emozioni e sentimenti sono sostanzialmente identici, a prescindere dall'appartenenza a una famiglia o a un'altra, a un popolo o a un altro, le loro manifestazioni esteriori sono ben diverse a seconda che un bambino sia allevato in una famiglia e in un Paese, come l'Italia, dai comportamenti per così dire disinvolti, o come il Giappone, in cui la discrezione e i formalismi sociali sono ancora dominanti. Occorre quindi affrontare il tema delle emozioni e dei sentimenti più o meno occultati o repressi per ragioni sociali o per difesa della propria intimità.



Margaret Mead - Martha Wolfenstein
IL MONDO DEL BAMBINO
Milano: Edizioni di Comunità, 1963

L'autrice, un'antropologa statunitense (1901-1978), si dedicò in modo particolare allo studio dello sviluppo dei bambini e dei comportamenti degli adolescenti nelle popolazioni primitive, sostenendo l'influenza preponderante degli aspetti culturali e sociali rispetto a quelli biologici. Le sue tesi che ebbero notevole risonanza negli Stati Uniti, furono spesso contestate dall'opinione pubblica.

Già verso i tre anni i bambini sono capaci di nascondere i propri stati emotivi per proprio interesse oppure in funzione di regole sociali imposte dagli adulti, ma senza averne consapevolezza; dopo i sei anni comprendono che l'occultamento o la modificazione non reale dell'espressione del proprio sentire possono sviare il pensiero di chi li osserva. Soprattutto nel secondo caso, incombe sugli adulti la responsabilità educativa di contenere le espressioni emotive dei bambini entro lo stretto necessario per non correre il rischio di compromettere l'autenticità dei piccoli loro affidati. Soprattutto è necessario che il controllo delle emozioni e dei sentimenti venga fatto maturare attraverso una educazione improntata quanto più possibile alla verità, oltre che alla libertà e all'amore. ■

1. Mead M. Wolfenstein M. *Il mondo del bambino*, Milano: Edizioni di Comunità, 1963.
2. Ibidem.
3. Stern DN. *Le interazioni madre-bambino, nello sviluppo e nella clinica*. Milano: Raffaello Cortina Editore, 1998.