

Bambini e dolore Quando è giusto liberare le emozioni

Cecilia
Pirrone

Bambini e sofferenza, come parlare? Addentriamoci in punta di piedi e con gradualità in questo tema tanto delicato e tanto temuto. In un clima culturale come il nostro, dove vige il culto della bellezza, risulta difficile immaginare di parlare del dolore, della malattia o della morte. Essi in realtà rappresentano il limite della nostra esistenza, e come tali la nostra società spesso li considera un ostacolo da annientare. Anzi se non li si pensa affatto è anche meglio... finché la vita, inevitabilmente non ci pone di fronte ad essi. È impossibile non soffrire. Per il solo fatto di essere venuti al mondo, prima o poi sperimentiamo la sofferenza nella nostra vita, non si tratta di essere fatalisti, ma realisti. E così è fondamentale accompagnare sin dalla prima infanzia i bambini ad una educazione alla finitudine della vita.

Percorriamo alcuni momenti in cui il bambino si imbatte in situazioni di sofferenza lungo i primi anni di vita.

Il bimbo di un anno, quando vede la sua mamma uscire di casa e lasciarlo ad altri si sente morire: è come se fosse abbandonato da colei che rappresenta ai suoi occhi ogni sicurezza. Le sue urla che non riescono a trattenerla esprimono la sua totale impotenza, come se dicesse: «Vedi come sono piccolo e fragile, come osi abbandonarmi?!». Eppure, proprio perché il bimbo passa attraverso la crisi di pianto, può sperimentare il ritorno della mamma e, con essa, il suo permanere nella vita.

Il bambino più grandicello, che ha più volte fatto l'esperienza di avere una mamma buona che gli dà la caramella quando lui la vuole, sperimenta, prima o poi, la stessa mamma che gli dice: "No!", e la caramella c'è, si può vedere; nel centro tavola ce ne sono ancora moltissime. Allora il bambino elabora la sua rabbia di impotenza e di morte rivolgendosi alla mamma con parole più grandi di lui: «Brutta..., cattiva..., non ti voglio più bene!». Ma se la relazione tra la mamma e il bambino è saldamente ancorata a un valore che supera i due protagonisti, il bambino potrà sperimentare con il tempo che in questa frustrazione c'era qualcosa di positivo che l'ha conservato nell'essere della vita. Questa relazione diventerà la traccia su cui si costruiranno molte altre relazioni nella sua vita futura.

Il ragazzo che va a scuola e fornisce prestazioni per cui gli altri gli dicono "bravo", sperimenterà prima o poi che non sempre riesce: un brutto voto, una brutta figura gli faranno toccare con mano che i "bravo" non gli sono poi così naturalmente dovuti. L'insuccesso rompe la sua prima superficiale immagine di sé e gli dice che anche lui è un comune mortale. Se è tanto fortunato da non poter ricor-

*Ai piccoli va detta una verità possibile e rassicurante
Mai mentire di fronte all'evidenza
Una cattiva gestione emotiva può generare blocchi e minare la salute e la crescita personale dei nostri figli*

rere immediatamente a una spiegazione tramite il sistema delle colpe e dei meriti, può accedere a un'idea nuova: sia lui che, dopo aver letto un problema, trova la soluzione, sia il suo compagno di banco che, dopo aver letto lo stesso problema, non trova la soluzione, in fondo sono partiti dalla stessa realtà... di aver letto il problema e sono uguali nel non sapersi spiegare perché a lui "venga" la soluzione e "vengano" le lodi che ne conseguono, mentre l'altro per il momento è privo dell'una e delle altre. Anche in questo caso, la precarietà del successo apre alla vita. Al punto che noi non vorremmo per chi amiamo una vita senza nemmeno un compito in classe andato male. L'insuccesso, il male costituisce un motivo perché il bene si rafforzi. Un adulto? Ciascuno ha certamente il proprio elenco personale di situazioni di sofferenza attraverso le quali è passato o che sta attraversando.

Fin da quando si viene al mondo si fa esperienza della gioia, ma anche del dolore. È inevitabile per quanto indesiderato. E così tutte queste esperienze di impotenza sono rappresentate emblematicamente dalla morte: simbolo del negativo, che limita il potere di bene dell'uomo. Vedere una persona morire e non poter fare niente è icona di ogni nostra impotenza. È la negazione di tutta quella logica che usiamo quotidianamente nella nostra vita e che va sotto

il nome di buonsenso. Non c'è buonsenso nella morte. Proprio nessuno.

Quando un bambino si trova di fronte al dolore, alla sofferenza e alla malattia prova numerose emozioni, in modo così intenso che gli è impossibile non avvertirle, poiché si fanno spazio dentro di lui con prepotenza cercando di prendere il sopravvento. Più un bambino è piccolo più non sa dare nome a ciò che prova e l'adulto che gli sta accanto ha il compito di accompagnarlo in questo. Al bambino, di fronte al dolore, va detta sempre una verità possibile e rassicurante. Mai mentire di fronte all'accaduto o a ciò che si sta vivendo. Il piccolo si racconterebbe in totale solitudine la "sua storia", cercando le sue risposte. Spesso gli adulti, con l'idea di proteggere, cercano di nascondere al bimbo e a sé stessi zittendo il dolore, im-

bottigliando l'ansia, la paura e la rabbia. Questa soluzione è malsana. A poco a poco infatti il continuo occultare smette di essere funzionale e comincia a generare blocchi e, con essi, a minare la salute, la spontaneità e la crescita personale.

Da secoli la nostra cultura colloca al primo posto la ragione. La frase di Cartesio "cogito ergo sum" (penso, dunque esisto) ci introduce in una realtà in cui le emozioni sono concepite come uno stigma o un elemento che, in qualche modo, ci allontana dall'essere civili. Forse per questo motivo si educa il bambino all'idea che piangere sia sinonimo di immaturità e che sia più decoroso inghiottire la tristezza. Gli diciamo che arrabbiarsi e reagire è maleducazione; gli insegniamo a ridere in modo contenuto, perché chi ride a crepapelle fa brutta figura. Gli trasmettiamo che le emozioni, soprattutto manifestarle, sono indice di debolezza, mai un potenziale da imparare a capire e da sfruttare.

«Sentiamo, dunque esistiamo», questa è la semplice realtà. I sentimenti, le emozioni ci danno vita, reprimerli significa abbandonarla gradualmente. Mascherare le nostre emozioni è una forma di violenza, poiché il mondo interiore, infatti, dirige i nostri desideri, mette ali alle nostre esigenze e collabora con la ragione se gli diamo spazio. Questo anche e soprattutto di fronte al dolore. Una cattiva gestione emotiva porta spesso a travisare molte realtà interiori. Proviamo ad immaginare quando si chiede ad un bambino di nascondere o reprimere l'emozione che prova: «Vero che non piangi? Sei un bambino forte. Non ti arrabbiare, vedrai che andrà tutto bene». Nascono così le emozioni parassite, dove il piccolo è intrappolato in un sentire interiore a cui non può dare voce, che deve reprimere come se fosse sbagliato. Nascondere le emozioni vuol dire dare forma a un malessere che sta alla base di una serie di disturbi psicologici: «Fino a quando potrò dimostrare di essere felice per far contenta la mamma o il papà?».

«La nonna è molto ammalata, mi viene da piangere, ho paura che possa morire...», questo dar voce a ciò che il bambino prova permette all'adulto di non lasciarlo solo «anche a me viene da piangere quando penso alla nonna in questi giorni... i dottori però stanno facendo tutto il possibile per curar-



la e aiutarla a stare meglio».

Pensate all'emozione come ad una energia, un impulso interiore che ha bisogno di espressione e movimento. Scegliendo di soffocare l'emozione, questa energia viene incanalata verso l'interno. E qual è il risultato? Tensione muscolare, problemi gastrointestinali, mal di testa... dunque il segreto è lasciarla fluire. Permettere al bambino di piangere, di dire che è arrabbiato con gli angeli che hanno portato in cielo il nonno, perché lui il nonno lo vuole qui, a casa, come prima. Riuscire a dare un nome e riconoscere ciò che si prova dentro di sé non è semplice. Il primo passo è certamente accogliere e riuscire a verbalizzare, per liberarsene al-

meno in parte. Ma se si tratta di un bambino? Un bambino ha bisogno di un genitore che sa "accogliere dentro" il proprio bambino, nel senso che trova dentro di sé le emozioni del piccolo, e per questo è capace di restituirglielo con immediatezza sì, ma anche come specchio e filtro. "Specchio" perché più il piccolo si percepisce "sentito" dal genitore, più è accolto tra gli umani e più si permette le sue emozioni e "sa" a chi appartiene; "filtro" perché un simile genitore lo aiuterà a trattenere le emozioni e le iniziative buone e lascerà cadere i momenti "no", per mantenergli una riserva buona del sé. Educare alla finitudine della vita apre all'idea che essa offre gioia e dolore, ed

Vincent Van Gogh,
"Due bambini
(accigliati)",
Parigi
Museo d'Orsay

entrambi questi sentimenti fanno parte di un unico processo. Per cui se il nonno è morto posso ancora ridere con i miei amici o desiderare di andare al parco giochi per divertirmi.

L'uomo si compie nell'equilibrio del proprio limite, nella consapevolezza della propria vita finita, ma non per questo priva di senso. Si tratta di imparare ad amare la fine, intesa come amore per ciò che muore, come rispetto per la dimensione del compimento. Solo con questo sguardo si potrà accompagnare i più piccoli senza rischiare di lasciarli soli nella sofferenza, avendo in animo un inadeguato bisogno di protezione e nascondimento.