

**EDUCARE IN NOME DELLA VERITÀ
E CHIAREZZA:
COSÌ I BAMBINI POSSONO CAPIRE**

Consulenza 1

Claudia è una mamma che si sta separando dal marito, con un figlio maschio di cinque anni che si chiama Francesco.

Chiama dicendo che vorrebbe capire perché il figlio parla poco ed è spesso triste e soprattutto come può fare per dirgli come stanno le cose senza sentirsi in colpa.

Le chiedo che idea ha di suo figlio, che cosa pensa di lui. Faccio sempre questa domanda, perché l'idea che noi abbiamo degli altri, orienta le nostre azioni comportamentali e comunicative verso di loro.

In altre parole se io penso di avere un figlio pigro, ad esempio, mi sostituirò a lui nelle azioni, lo tratterò in modo tale da tenerlo alle mie dipendenze, viceversa se penso che mio figlio sia una persona attiva e curiosa, molto probabilmente lo tratterò sulla base della sua indipendenza e quindi lo lascerò più libero. Ecco perché è importante ogni tanto chiedersi: qual è il mio pensiero sul mio bambino?

Claudia mi dice che di Francesco ha un'idea particolare, ovvero che lo vede come un bambino curioso ed intelligente, ma nello stesso tempo un po' introverso e timido. Dice ancora di lui: "Ha dei momenti che si isola completamente, vuole stare da solo e questo mi fa stare male, temo che questa separazione lo distruggerà dentro".

Vorrei utilizzare molti elementi presenti in queste frasi per tentare di spiegare dei concetti per me importanti.

Quando diciamo che un bambino s'isola, dovremmo osservare per quanto tempo lo fa e se questo è sempre collegato ad

un momento di tristezza intensa. Molte volte infatti, quello che noi chiamiamo isolamento, sono momenti che il bambino vive di sana solitudine, quella che, per intenderci, serve anche a noi adulti per recuperare l'energia necessaria per ristabilire lo stato di benessere per sé e per stare con gli altri. Per questo motivo non dovremmo vederlo sempre come momenti tristi nella vita di un bambino.

Anzi, spesso ci dovrebbero preoccupare maggiormente quei bambini che non riescono a stare in silenzio, in solitudine, e che, proprio per questo, potrebbero vivere dei disagi.

Quando un genitore soffre nel vedere il proprio figlio che si isola, spesso sta vivendo una sorta di proiezione, sta cioè riflettendo sul proprio figlio il suo malessere, il suo disagio, la sua fragilità e siccome spesso è difficile da attribuirlo a sé, lo fa attraverso il figlio, ma essendo quest'ultimo altro da sé, il rischio è proprio quello di non vivere se stessi, ma di viverli attraverso l'altro. Il bambino potrebbe così percepire tutto il malessere del genitore e, magari per compiacerlo, farsi carico di questa serie di emozioni e stati d'animo negativi. Per questo motivo, sarebbe importante che ognuno di noi imparasse a comprendere i propri sentimenti, i propri stati emotivi per viverli in maniera serena accogliendoli così come sono, senza giudizio e senza volerli cambiare ad ogni costo per inseguire dei modelli che spesso utilizziamo per conformarci agli altri.

Quando Claudia dice: "questa separazione lo distruggerà" forse sta proprio parlando di sé, delle sue emozioni, dei suoi ricordi, dei suoi pensieri legati a quella relazione che ancora la fa soffrire.

Mi chiedo allora se invece di trasferire queste emozioni tristi a Francesco, Claudia non avesse potuto occuparsi di lui in modo diverso: accogliendo i suoi timori, le sue angosce, ma soprattutto rassicurandolo del suo amore di mamma, unico e

speciale, quello che permette ad un figlio di crescere in maniera sana e armoniosa, fiducioso della vita, di se stesso e degli altri.

Sì perché per stare bene, abbiamo bisogno di sentire prima di tutto che i genitori ci amano per come siamo, che ci danno il permesso di sentire quello che sentiamo, di vivere il tesoro che portiamo nel cuore e che ci fa vivere la nostra unicità.

Senza troppa presunzione di aver capito tutto o di voler semplificare col rischio di banalizzare, credo che il nocciolo della questione sia “sentirsi amati” per poter stare bene.

I bambini hanno sicuramente tanti bisogni da soddisfare, ma il sentirsi amati rimane tra le esigenze principali per poter vivere una vita felice.

Riconoscere il proprio valore e il valore degli altri è un grande dono che ci permette di vivere una vita autentica, fatta di relazioni sane che riempiono il cuore.

Durante le consulenze è importante che si stabilisca una sorta di contratto tra il genitore e il consulente, ovvero un piano di azioni condivise da trasferire poi nel vissuto con il bambino.

A Claudia piace la mia proposta sul tipo di comunicazione da utilizzare con Francesco e mentre parlo scrive in un foglio quelle che secondo lei sono le parole che lo possono aiutare.

A tal proposito, vedo che in stampatello maiuscolo scrive: “MI PIACE QUANDO MI DICI QUELLO CHE PENSI, MI INTERESSA MOLTO”.

Le chiedo come mai le piace quella frase da dire a Francesco e lei mi risponde che non glielo dice mai, ma che forse lo farebbe sentire importante.

Proprio così: dire ad un bambino che quello che pensa è importante per noi, equivale a dirgli: “quello che pensi, che senti ha un valore ed io te lo riconosco e lo rispetto come fa-

cente parte di te”.

Spesso i bambini dimostrano “vergogna” quando gli viene rivolto un complimento o un riconoscimento ed io credo che questo derivi dal fatto che non sono abituati ad essere ascoltati e soprattutto che non ci si preoccupi troppo di farli esprimere.

Nell’età pre scolare è infatti abbastanza usuale sottovalutare emozioni, sentimenti e pensieri dei bambini, spesso addirittura svalutandoli o ridicolizzandoli.

Mi capita spesso di sentire frasi del tipo: Sei troppo piccolo per capire”, oppure “Capirai quando sarai più grande” oppure “Ma cosa dici? Un bambino non può essere triste”, ecc...

Ogni qualvolta che non permettiamo ad un bambino di dire quello che prova o quello che pensa, stiamo svalutando la sua persona, la sua natura e così facendo diamo questo messaggio: “quello che senti e pensi non è poi così importante e degno di valore”. Qual è il rischio reale? Il bambino al quale non viene riconosciuto il proprio valore, comincerà ad accumulare “buoni rabbia”, che possono manifestarsi con veri e propri momenti di collera oppure tramite manifestazioni psicosomatiche (psoriasi, dermatite atopica, asma, stati febbrili ecc) o altri tipi di disagi.

Tutto questo non solo non favorisce l’autostima, necessaria a costruire la propria identità, ma soprattutto non lasciamo spazio al bambino di vivere tutte quelle emozioni quali la gioia, l’allegria, l’esultanza, la giocondità, tipiche della sua età.

Claudia quindi ha capito che poteva aiutare Francesco ad uscire dal suo “stato di isolamento”, facendolo esprimere, tirando fuori la sua parte autentica, vera: ovvero le emozioni.

Cambiando quindi il suo pensiero su suo figlio, facendolo sentire autorizzato a “raccontare se stesso”, Francesco ha co-