

INSIDE OUT – una danza relazionale con ogni bambino



Le emozioni sono tra le più potenti espressioni della nostra umanità: ci accompagniamo, dunque, ad una prima alfabetizzazione sull'esperienza emozionale.

Nei contesti educativi e di cura, nella relazione di coppia e nelle famiglie, così come negli ambienti di lavoro, emerge via via più definito il bisogno di affinare la conoscenza del mondo delle emozioni, si fa manifesta la necessità di imparare a riconoscerle e a gestirle.

Ogni esperienza emozionale merita *attenzione* e *rispetto*, e solo in quanto riconosciuta e accolta potrà essere poi espressa in modi appropriati, rispettosi dell'ambiente e dell'integrità del proprio sé.

*Stare accanto ai bambini significa **entrare in contatto** con le loro emozioni*, i loro sentimenti, non sempre semplici e non sempre sereni.

Trovare il modo di comprenderli non è facile; è necessario avere l'animo aperto per raggiungerli nei loro bisogni; spesso, però, trovare la strada giusta per seguire i sassolini che i bambini lasciano con i loro comportamenti, la strada che permette di raccogliarli e rilanciarne altri per infondere serenità e sicurezza al bambino, è difficile e richiede la disponibilità ad ascoltare con la mente serena e tenendo un orecchio attento a quanto proviene dall'adulto stesso.

LE EMOZIONI

Sono un **sistema di orientamento, reazioni/stati d'animo** che, di continuo, guidano l'azione. Le emozioni sono quindi gli **organizzatori fondamentali del comportamento** e costituiscono i processi fondanti delle relazioni sociali.

In altre parole, sono dei **ponti che ci permettono di entrare in comunicazione con l'altro**, l'aspetto **RELAZIONALE** delle emozioni è dunque fondamentale.

L'intero processo di crescita del bambino rappresenta lo snodarsi del suo **desiderio**, che gli permette di costruire una personale percezione di sé e del mondo, grazie alla sollecitazione di quanto accade "fuori" e alla consapevolezza di quanto impara a sentire e a riconoscere "dentro".

Il ruolo dell'adulto è quello di aiutare il bambino ad esprimersi, a fortificarsi nelle esperienze e a far emergere il proprio desiderio di **"essere nel mondo"**.

L'ESPERIENZA EMOTIVA

I bambini piccoli usano poco il linguaggio per esprimere i loro affetti, e ricorrono in maniera privilegiata al corpo e alla manipolazione di una parte dell'ambiente.

Manifestano le loro emozioni attraverso un modo di essere non verbale. I movimenti, i gesti, le posture, la mimica, le imitazioni spontanee vissute in modo ripetitivo partecipano a questa attuazione, a questa messa in movimento e in azione, per mezzo della quale il bambino sperimenta o sopprime la sua emozione.

In che modo il bambino entra in contatto con l'ambiente che lo circonda? Attraverso il gioco e l'espressione corporea. È dunque importante vivere l'ESPERIENZA GIOCOSA con i bambini, **stare con l'esperienza del gioco** mi permette di stare con le mie emozioni.

(una domanda che potremmo porci come genitori: "Quali sono le emozioni che mi mettono in difficoltà?" Di per sé infatti le emozioni non sono né "belle" né "brutte", ma tutte sono importanti, il fatto è che alcune di esse non siamo pronti a viverle).

Sentire il contatto con la parte bambina di sé permette all'adulto di acquisire tolleranza verso il bambino e di comunicargli fiducia nelle sue risorse. Ad esempio, di fronte ad un bambino che piange e urla "è mio! Lo voglio io!" riferito al giocattolo di un coetaneo, darsi e dare il tempo giusto per appianare la crisi senza la fretta di azzerare il conflitto, senza schieramenti verso l'uno o verso l'altro, richiede disponibilità e fiducia nelle risorse dei bambini coinvolti e richiede anche di poter *percepire dentro di sé la sicurezza di essere lì ad aiutarli e a sostenerli*; occorre prendersi il tempo per capire le emozioni e poi trovare l'atteggiamento e le parole giuste nei confronti del bambino; se egli sente la nostra collera, reagisce più a questa che alle nostre parole, vive l'umiliazione e perde l'opportunità di imparare.

Per una evoluzione serena e fluida di tutti i sentimenti dei bambini, anche di quelli più difficili, è dunque determinante il ruolo degli adulti e i modi che essi adottano, per esempio, di fronte ai litigi tra fratelli, compagni, amici.

FASI DELLO SVILUPPO

Un bambino sano viene al mondo in quanto organismo completamente funzionante. Quando viene al mondo ha bisogno di essere accudito nelle sue necessità vitali: mangiare quando ha fame, evacuare, dormire, essere accarezzato, sentirsi tenuto e sostenuto per non avere il senso di cadere nel vuoto. La vita del bambino comincia nell'attesa. Poiché il neonato non ha la capacità di soddisfare i propri bisogni, egli dipende dal latte materno e dalle sensazioni che gli sa infondere chi si prende cura di lui e lo aiuta a crescere. Oltre al latte, il bambino succhia dalla madre, anche le emozioni profonde, il senso di benessere e il suo "esserci" interamente nelle cure del corpo.

Ben presto il bambino, sviluppa la dentizione e impara a camminare, diventa così consapevole del proprio corpo, scopre di poter toccare, afferrare, buttare per terra, esplorare, raggiunge nuovi livelli di controllo e di padronanza. Via via che presta maggiore attenzione ai suoi sensi e al suo corpo, esprime le proprie emozioni in maniera sempre più differenziata, ci comunica chiaramente quando è felice, arrabbiato, spaventato, tranquillo, quando prova piacere o dolore.

Il suo intelletto si sviluppa rapidamente, impara ad usare il linguaggio come uno strumento di chiarezza, di espressione per far conoscere le sue esigenze e farle rispettare. Comincia ad esprimere desideri, pensieri, curiosità, idee.

Lo sviluppo sano e ininterrotto dell'organismo infantile (sensi, corpo, emozioni, intelletto) è alla base del senso che il bambino ha di sé; un forte **senso del sé** porta ad un **buon contatto** con l'ambiente e con le persone che ne fanno parte.

Oltre ai bisogni, il bambino sviluppa una miriade di **desideri**. Sul bambino influiscono profondamente il modo in cui i genitori soddisfano i suoi bisogni e i suoi desideri, il modo in cui reagiscono alla sua maniera di esprimersi, il modo in cui reagiscono ai suoi tentativi di soddisfare i propri bisogni e desideri.

Ad ogni tappa evolutiva, di crescita del bambino, ci sono dei BISOGNI RELAZIONALI che richiedono un SOSTEGNO EDUCATIVO SPECIFICO, ossia la risposta del genitore.

IL SINTOMO che il bambino porta con sé, esprime dunque una **CHIAMATA RELAZIONALE** che va capita, accolta e contenuta da parte del genitore.

RABBIA



Non è facile per l'adulto affrontare al meglio l'espressione di un'emozione così forte, ma è una tappa di crescita per ogni bambino. La burrasca può scoppiare in modo inaspettato e per motivi diversi: i lego che crollano, il peluche sparito, un no del genitore.

È però un segnale positivo, il bambino sta crescendo e sta imparando a chiedersi "che cosa faccio?" e "dove voglio andare?".

I "NO" del bambino diventano una sfida all'adulto ("Sei tanto grande da contenermi?"), sono proprio quei NO che esprimono un'affermazione di sé, in un processo di separazione e differenziazione dalla madre.

Il genitore non dovrebbe viverlo come un attacco da parte del bambino. La sperimentazione passa attraverso ogni momento della vita quotidiana.

Quando scoppia la rabbia, non ha senso tentare subito di calmarlo e parlargli. Ancora peggio è alzare la voce e dirgli di smetterla. Occorre dargli il tempo di passare "attraverso" e "dopo" la rabbia. In genere dopo che si è sfogato, il bimbo cerca spontaneamente il genitore e in questo momento è importante rassicurarlo, coccolarlo e calmarlo. In base all'età si può poi discutere di ciò che è successo.

La madre eccessivamente attenta e iperprotettiva interviene prima che il bambino glielo chieda e non gli permette di imparare a risolvere i problemi, esplorando e scoprendo soluzioni proprie. Se lei lo circonda infatti con il suo aiuto non richiesto, il bambino sopprimerà la propria curiosità e il proprio entusiasmo. Così facendo bloccherà la propria spinta all'autonomia.

La madre che invece spinge troppo presto il proprio bambino all'autonomia, richiedendogli uno sforzo al di là delle sue capacità quando egli non è ancora pronto, lo rende incompetente e insicuro, accentuandone ancora una volta la dipendenza.

La fretta e l'ansia sono nemiche della crescita!

È POSSIBILE EDUCARE LA RABBIA

Proprio dall'adulto deriverà al bambino la certezza di avere il diritto di sentirsi sempre al sicuro. Perché verrà compreso nei suoi sentimenti (sia quelli espressi, sia quelli agiti con comportamenti che corrispondono all'emozione sentita). Perché troverà posti i *giusti confini alle sue azioni*, ogni qual volta esse minacceranno la salute sua o degli altri. Offrire un confine adeguato all'azione ("Capisco che sei turbato, ma non puoi dare un pugno al tuo fratellino"), bloccandola se necessario, infonde nel bambino quel senso di sicurezza che il papà non gli permetterà mai di farsi male o far male a qualcuno. Cosa ben diversa è invece se ad essere controllate sono le emozioni ("non c'è nulla di cui aver paura") o, ancora, se queste non vengono per niente riconosciute o addirittura svilite ("tuo fratello è piccolo, non puoi reagire così per una cosa da niente").

L'importanza delle emozioni, del sentimento che si prova, non è proporzionata all'età, ma al vissuto che la persona percepisce.

Così, dietro ad eventi che vengono definiti stupidi si veicolano sentimenti forti. Il controllo delle azioni infonde nel bambino la sicurezza che c'è un adulto pacato e fermo, capace di comprenderlo e di limitarlo rispettandone le sue emozioni. Il controllo dei sentimenti invece lo lascia frustrato, non compreso e con una tensione maggiore di quella che ha espresso.

Vivere nel gioco le emozioni, anche quelle forti, e raccontarle, permette ai bambini di integrare la loro aggressività. *Ridare spazio alla parola* può salvare dalla rabbia. Per un bambino avere modo e spazio per *esplorare la polarità cattiva e arrabbiata e per integrarla*, riduce il rischio che l'aggressività possa diventare un tratto del suo carattere. Occorre fare esperienza di sé stessi e del proprio corpo mentre ci si racconta: sentire il supporto dei propri piedi, ascoltare la potenza della propria voce, percepire il proprio respiro, fare esperienza dell'eccitazione legata alla rabbia.

ERRORI DA EVITARE

- *punirlo subito*: in quel momento il bambino non ha il controllo di sé e pertanto non comprende il senso di una punizione. Al contrario punendolo si rischia di rendere la frustrazione ancora più acuta e la rabbia incontrollabile
- *fare finta di nulla*: ignorarlo equivale a dirgli "in questi momenti tu è come se non esistessi". Si sentirebbe solo ed incompreso e con ogni probabilità vivrebbe la prossima crisi in modo più intenso.
- *spiegare troppo*: nel momento in cui il bimbo è in preda alla rabbia è fiato sprecato: in quel frangente la sua capacità di ascolto è scarsissima. E farlo più tardi? Il momento è terminato, i bimbi vivono nel presente e le parole dette a crisi passata hanno un effetto superficiale.

La strada da percorrere: accogliere senza farsi travolgere

PAURA



Una madre che vive il ritmo giusto si sente pronta ad offrire al bambino la propria presenza stabile come *contenimento delle paure* da una parte e come *incoraggiamento alle sue esplorazioni* dall'altra.

Il bambino incoraggiato e sostenuto è un bambino che impara ad essere felice e a dare un significato alla vita.

Le paure infantili, se ascoltate con pienezza, si dissolvono nei tempi giusti. Diversamente, quando azioni di adulti, relazioni fragili o esperienze traumatiche non trovano l'ascolto necessario e si innestano in un terreno debole, così da ristagnare dentro il bambino, esse inquinano lo sfondo con un senso di fragilità e vergogna.

Nell'infanzia è normale che insorgano piccole paure dell'età evolutiva (buio, rumore, temporale,...).

Esse tendono a diminuire a mano a mano che aumenta la sicurezza del bambino. Altre paure sono iscritte nel bagaglio dell'autoconservazione e appartengono sia agli esseri umani che al mondo animale (la paura del pericolo).

Un'attenzione particolare richiedono la paura dell'ignoto e la paura di essere abbandonati. La **paura dell'ignoto**, nella prima infanzia, ha lo scopo auto conservativo di rifuggire la novità come pericolo.

La deambulazione prima e il linguaggio poi, rappresentano due tappe decisive che aiutano il bambino ad esplorare la propria autonomia senza percepirsi solo, perché comunque la mamma è lì a seguirlo intimamente con lo sguardo. La tensione diventa **paura di essere abbandonati**, di sentirsi soli, della separazione, quando all'altalenante andare e tornare del bambino non si affianca una chiara fiducia e una serena consapevolezza da parte della madre.

La presenza di un genitore che sia in grado di mantenere il contatto con il bambino turbato garantisce a quest'ultimo il diritto di essere ascoltato fino in fondo, in tutti i suoi linguaggi, e gli garantisce altresì il diritto di esprimere tutto ciò che sente e che teme, rassicurandolo. Come a dirgli: "non può esistere nulla di tanto brutto da essere inesprimibile; non c'è nulla di cui tu non possa parlare".

TRISTEZZA



È un'emozione fondamentale che si esprime con molteplici sfumature più o meno intense: ansia, depressione, infelicità, malinconia, scoraggiamento, preoccupazione..tonalità diverse a denotare le molteplici sfaccettature di un'emozione di per sé molto complessa. Non possiamo infatti individuare cause uniche che la suscitino: si è tristi spesso senza un motivo apparente che non sia la percezione soggettiva di un sentire cui non si sa dare un nome, ma anche per ragioni oggettive quali la perdita di una persona cara, il distacco da luoghi e oggetti affettivamente significativi, il litigio con l'amico del cuore.

Dal punto di vista squisitamente educativo, l'accoglienza della tristezza aiuta i bambini a riconoscere un aspetto essenziale degli esseri umani, soprattutto in un tempo in cui gli affetti bui vengono demonizzati da una cultura che ha messo al bando la paura, la timidezza, le malinconie e che esigendo il "sorriso ad ogni costo" e la felicità come "obbligo esistenziale", incentiva inconsapevolmente, attraverso la rimozione sociale e collettiva della tristezza, l'implosione personale e tutta "interiore" della stessa.

GIOIA



La gioia si esprime **nell'autenticità della relazione vissuta**.

Il bambino esprime il desiderio, inteso come **incontro consapevole sia con sé stessi, con le proprie emozioni, che con l'altro nella relazione.**

Se il bambino non è messo nelle condizioni di vivere e di sperimentare il desiderio, si creano degli ostacoli (come la paura e la rabbia), e se essi non vengono espressi, ascoltati e compresi si trasformano in disturbo.

Il **contatto**, così come il desiderio, **necessità di fluidità.** *Le emozioni non digerite* interrompono il sano fluire del contatto e rendono difficile l'incontro con l'altro.

Le emozioni sono fonte di vita quando il loro fluire è equilibrato: assumono i contorni dell'esperienza e dissetano come l'acqua fresca. Diventano distruttive quando sono bloccate e non possono scorrere.

Ci si accorge del giorno perché giunge la notte, ci si accorge della felicità dopo aver vissuto e risolto la tristezza, il dolore, la paura.

Il desiderio abita nella relazione e richiede aggiustamenti continui.

Lo **scopo del prendersi cura** è proprio quello di facilitare l'equilibrio, ristabilendo le funzioni nel loro sano svolgersi, cercando di sciogliere le emozioni non digerite e compensando le mancanze. È perciò necessario che l'adulto comunichi al bambino che lui "può farcela", al di là del sintomo stesso. Quando non vengono visti o ascoltati i bambini bloccano il processo di contatto con il mondo, smettono di esplorare e perdono la capacità di creare ed esprimersi. Così interrompono il desiderio, adottando un comportamento stereotipato, ben rinforzato dalle richieste sociali del "sapersi comportare".

Avere accanto un adulto che crede profondamente in lui, che gli rimanda, a volte senza parole, la sua stessa voce, gli dà il sostegno e la forza di accettare ciò che è capace di fare in quel momento, aiutandolo a sentirsi al sicuro e fiducioso nel futuro. Un futuro che contiene tutte le possibilità di modificare il suo modo di essere nel mondo, la sua esistenza.

Nulla è più importante di ciò che esiste nel "qui e ora" tra l'adulto attento e il bambino.

Il pericolo non risiede in ciò che si desidera, ma bensì proprio nello zittire e nel reprimere l'atto vitale del "desiderare": ecco la fonte della paura e rabbia.

Nel cuore del desiderio vibrano energia e direzione che esprimono il bisogno insopprimibile di sentirsi raggiunti dall'altro e di poterlo raggiungere.

Paura e rabbia si trasformano in curiosità e audacia di fronte alle sfide dell'ignoto.

LA VOCE DELLE EMOZIONI

È la *non pensabilità/ non dicibilità* che rende traumatica un'esperienza, che prolunga i suoi effetti nel tempo e diventa una modalità di contatto con il mondo. Se non c'è accanto al bambino un adulto capace di aiutarlo a mettere in atto dei modi adeguati di riconoscere e di vivere questo sentimento (rabbia, paura, invidia..), egli vivrà tormentato dal confronto, teso a misurarsi e cogliere anche le minime sfumature con l'altro, vedendo piuttosto quello che manca rispetto a quello che c'è, non considerando le cose in se stesse, ma solo in rapporto alle altre, immaginate, pretese. È così che si diventa incapaci di vedere se stessi per come si è e di vedere l'altro come diverso da sé, e dunque fonte di arricchimento e di incontro.

IL GIOCO

Consente di dare corpo e voce ai fantasmi percepiti, portandoli fuori di sé, agendoli in qualche modo. Nel gioco il bambino ha la possibilità di scaricare ansie e paure, come in una sorta di rivalsa, di quanto lo ha turbato fin da piccolo. È il gioco che riveste la funzione compensativa di restituire al bambino il suo ruolo di protagonista (permettendogli di agire in prima persona).

Il gioco del bruciare la strega cattiva, per esempio richiama la morte che entra spesso come culmine di un'emozione, come sacrificio liberatorio, come luogo metaforico del dare morte per rabbia o per paura. Oppure il gioco di mamma e figlia (oggi sono il piccolo che ha bisogno di cure, domani sono il papà che va a lavorare) il copione è sempre lo stesso, ma ogni bambino sceglie di volta in volta di rappresentare il ruolo che più gli preme in quel momento. È così che, attraverso questi giochi, i bambini hanno l'opportunità di *aggiungere pezzettini di cose buone* (cure, carezze, parole) che si riagganciano a quelle già avute (o a quelle di cui sentono l'incompletezza) e *le rivitalizzano nell'esperienza*.

LE FIABE

Sono "*cibo buono*" che lavora nel tempo e a cui il bambino attinge per incontrare la propria ansia, la propria rabbia, il proprio dolore, senza impaurirsi, sentendo il calore dell'adulto che lo prende per mano e lo accompagna, aiutandolo a rinforzare o a modificare (là dove occorre) la sua percezione del mondo e lasciando che egli sia se stesso.

In ogni fiaba il bambino può darsi il permesso di sperimentare quel che accade a lui, può entrare in contatto con le sue emozioni in un contesto caldo e protetto, senza esserne sopraffatto. Il mondo delle fiabe fa emergere la luce e l'ombra, il buono e il cattivo, il malvagio e l'eroe, la madre e la matrigna: polarità presenti in ognuno di noi, ma volutamente scisse nel racconto, per poter essere masticate, assimilate. Infatti, se il processo di crescita si blocca è perché un bisogno o un desiderio non vengono riconosciuti.

La rabbia, la paura, l'invidia, la gelosia, se non legittimate e non rese "pensabili", diventano enormi e insostenibili.

Il processo tipico di una crescita sana avviene quando il bambino (e l'adulto con lui) può avere a che fare con le sue parti buone e con quelle cattive, lasciandole emergere e affrontandole con coraggio, proprio come fa l'eroe nella fiaba.

L'ascolto di storie in cui altri vivono le sue stesse paure, le sue fantasie, la sua rabbia, la sua gelosia, la sua invidia, lo conforta e lo aiuta a capire che lui non è il solo a vivere quelle emozioni, ma che esse fanno parte dell'umanità.

AIUTAMI A CRESCERE!

È il **desiderio** inconsapevole che ogni bambino fa ai genitori, agli educatori, a chi si prende cura di lui.

“Aiutami a stare bene con me stesso e con gli altri, aiutami a far star bene ogni singola parte di me (ogni emozione, ogni sentimento, ogni pensiero) affinché tutto ciò orienti la mia vita”

Questa richiesta chiama l'adulto ad **essere nella relazione**

È dunque possibile avvicinarsi con discrezione ai bambini, garantendo loro il rispetto, la delicatezza verso i loro sentimenti, così silenziosi per certi versi, così prorompenti e inquietanti per altri.

L'accettazione delle emozioni per quel che veramente sono, l'offrire e il rispettare i linguaggi dei bambini, che mettono in gioco e ricercano parole per raccontare ed elaborare il loro vissuto, garantisce ai piccoli che è possibile fidarsi dei genitori e di chi profondamente si prende cura di loro.

Prima di ogni cosa l'adulto raggiunge il bambino nel suo mondo, nel suo narrarsi, usando il suo linguaggio, le sue metafore, le sue immagini. A quel punto è possibile per l'adulto offrirgli (l'opposto è imporre, che è negazione dell'altro) il proprio mondo, così da aprirsi entrambi, attraverso una nuova sfida, ad un'altra narrazione. **Il racconto diventa incontro.**

Adulto e bambino partecipano in questo modo ad una comune danza, nella quale il bambino esplora e crea una realtà diversa nel momento in cui può esprimere le sue fantasie, mentre l'adulto si assume il rischio di aprire lo spazio alla narrazione intessuta di immaginazione e delle stesse azioni del bambino.

Così ogni bambino può arrivare a lasciarsi raggiungere dall'altro senza temere di essere deluso, ferito, violato e può giungere infine a consegnarsi a lui giocando la danza tra l'andare e il tornare che è comunque, per tutti, fine ultimo e insieme difficile cammino.

PER LEGGERE UN PO'




































D. Iacono, G. Maltese **“Come L'acqua... - Per un'esperienza Gestaltica con i bambini tra rabbia e paura”**, Il Pozzo di Giacobbe, 2012

D. Goleman, D. Didero **“Intelligenza emotiva. Che cos'è e perché può renderci felici”**, BUR, 2015

D. Marcelli **“Il bambino sovrano. Un nuovo capo in famiglia?”**, Raffaello Cortina Editore, 2004

D. J.Siegel, M. Hartzell **“Errori da non ripetere – Come la conoscenza della propria storia aiuta ad essere genitori”**, Raffaello Cortina Editore, 2014

R. Mariotti, L. Pettenò **“Genitori in pratica – Manuale di primo soccorso psicologico per aiutare i propri figli nei problemi quotidiani”**, Edizioni Centro Studi Erickson, 2014

	 GIOIA	 TRISTEZZA	 DISGUSTO	 PAURA	 RABBIA
 GIOIA	 Estasi	 Malinconia	 Intrigo	 Sorpresa	 Giustizia
 TRISTEZZA	 Malinconia	 Disperazione	 Odio per sè	 Ansia	 Tradimento
 DISGUSTO	 Intrigo	 Odio per sè	 Pregiudizio	 Repulsione	 Odio
 PAURA	 Sorpresa	 Ansia	 Repulsione	 Terrore	 Disprezzo
 RABBIA	 Giustizia	 Tradimento	 Odio	 Disprezzo	 Ira

COPYRIGHT © Disney Pixar e PLS Coaching srl (traduzione)