

Che ansia!

(essere genitori)

*“Le **reazioni emotive** dei **bambini** si modificano nel tempo perché si modificano le loro interpretazioni degli eventi. Crescendo i **bambini** diventano anche più abili nel riconoscerle e nel prevederle e se nei primi cinque-sei mesi di vita ne sono completamente dominati, mano a mano imparano a dominarle grazie anche all’aiuto dei loro educatori”.*

(A.O. Ferraris)

di Arianna Siccardi

Ognuno di noi nel corso della vita, ha sicuramente sperimentato più volte lo stato d’animo della paura e dell’ansia¹.

Sono sentimenti presenti fin dai nostri primissimi giorni (la stessa esperienza della nascita è un evento fortemente traumatico), di fatto il neonato manifesta il suo livello di “stress esistenziale” attraverso la frequenza, la durata e l’intensità del pianto, che può segnalare un fastidio fisico o una condizione patologica in atto, ma può anche essere un evento del tutto apparentemente immotivato, spiegabile solo in relazione a uno stato di disagio emotivo.

L’eredità genetica², l’esperienza di un’efficace qualità di presenza e di accudimento³ degli adulti di riferimento, possono condizionare significativamente l’attitudine futura del bambino nell’affrontare le incertezze della crescita e dello sviluppo.

Il miglior antidoto a un grado patologico di paura e di ansia (il livello adeguato è sano) è la saldezza del sistema di attaccamento e di come chi costituirà “la base sicura”⁴ a cui tornare per la bambina/o in esplorazione, risponderà, provando a sua volta la giusta dose di timore e di ansia, prendendosi cura delle necessità di autonomia e/o di rassicurazione (meccanismo rappresentato dal circolo della sicurezza)⁵, che si svilupperanno in vari modi e con diversi livelli, nel corso dell’età evolutiva.

I genitori, gli educatori e chi fornisce sostegno emotivo e psicologico, sa che inevitabilmente prima o poi, si troverà a confrontarsi con una richiesta di consolazione che a seconda dell’età, si manifesterà con il pianto da solo (prima infanzia), poi con il pianto e le parole, (in adolescenza con parole spesso gridate), nel tentativo del bambino/a e del ragazzo/a, di alleviare la pressione psicofisica, cercare di attivare l’aiuto di chi è affettivamente di riferimento così da trovare progressivamente strategie per affrontare in futuro i vari tipi di difficoltà. L’ulteriore intento sarà di arrivare in modo graduale e in relazione all’età, a darsi una spiegazione per attribuire “un

¹ https://www.pacinimedicina.it/wp-content/uploads/25594_interno-3B-1.pdf

² <https://www.arateacultura.com/trasmissione-intergenerazionale-trauma-generazionale-epigenetica-eredita-emotiva/>

³ Donald Winnicott *Sviluppo affettivo e ambiente* Armando ed. 2015

⁴ John Bowlby *Una Base sicura*- Raffaello Cortina ed. 1996

⁵ Autori vari *Il circolo della sicurezza* Raffaello Cortina ed. 2016

senso” compiuto all'accadimento spiacevole in atto (dolore fisico, separazione, stress da prestazioni scolastiche, confronto con i coetanei, frustrazione, ecc...), al fine di consolidare la propria capacità adattativa e creare la personale visione della realtà.

Quindi la paura (e l'ansia che spesso ne deriva), è un'**emozione** comune nei **bambini/e** e assume nel tempo caratteristiche molto variabili, le prime manifestazioni riguardano la paura dell'estraneo e/o la paura del buio. Prima dei due anni temono rumori forti e in generale, i cambiamenti repentini che possono riguardare oggetti, luoghi e persone. Questo tipo di paure si caratterizzano essenzialmente per un aspetto comune, ovvero nascono in risposta ad uno stimolo. Con lo sviluppo cognitivo del **bambino**, la paura si lega a forme immaginarie e dunque a situazioni che non prevedono necessariamente la presenza di uno stimolo scatenante, ma a situazioni che il **bambino** conosce poco, che non può dunque “controllare”, di cui ha sentito parlare senza farne esperienza in prima persona o che può immaginare, proiettando in esse il proprio mondo interiore. Intorno ai 7 anni si palesa la paura della morte per sé e per i propri cari, che il bambino/a arriva a comprendere come condizione irreversibile e si manifesta attraverso sogni/incubi e disegni di mostri.⁶ In adolescenza le nuove competenze cognitive e relazionali, porteranno le ragazze/i verso nuove situazioni e nuovi traguardi che inevitabilmente avranno insiti livelli di ansia e timori, accompagnati da forti emozioni.

La capacità dell'adulto di riferimento nel supportare il processo di crescita può essere sostenuta riattivando costantemente dentro di sé il meccanismo utilizzato durante la fase iniziale della relazione con il neonato/a, per riprendere l'allenamento ad accogliere e lasciare andare in modo armonico, come una danza, ricordando quanto sia stato necessario mettersi in ascolto dei segnali che arrivavano e che la diade si scambiava. Il genitore *sufficientemente buono*, starà in osservazione di quello che accade dentro e fuori di sé, fin dall'esordio nel suo ruolo (così da attivare una sorta di *genitorialità coregolata*), rispondendo ai bisogni del neonato, sollevandola/o gradualmente dalla sensazione di smarrimento e impotenza relativa alla nuova vita in cui è stato catapultata/o a seguito del parto, momento da cui possiamo situare l'inizio del senso di allarme e quindi dell'incertezza esistenziale.

Questo comportamento sarà facilitato se a sua volta l'adulto avrà ricevuto il permesso di contattare la propria sfera emotiva, riflettere sull'evoluzione personale e se ne sarà reso consapevole con le esperienze, la qualità delle proprie relazioni e le buone riflessioni (a volte aiutato da un professionista se necessario).

Sebbene esistano specifiche tappe di crescita o livelli organizzativi che il **bambino** attraversa, oggi sappiamo, a opera di numerose ricerche scientifiche, quanto sia indispensabile una rilettura all'interno di processi di negoziazione o di regolazione che avvengono con le figure significative, in primis fra madre e figlio⁷.

La possibilità di rivedere lo **sviluppo in età evolutiva** in un'ottica relazionale ci permette di rendere gli adulti consapevoli dell'importanza del modello che gli forniranno. Attraverso queste transazioni il genitore potrà assumere una posizione equilibrata fra la capacità di offrire una risposta ai bisogni

⁶ <https://www.stateofmind.it/2019/07/bambini-emozioni/>

⁷ A. Gnoli, G. Rizzolatti *In te mi specchio* Rizzoli ed. 2016

primari fisiologici come la fame, il sonno e l'igiene e contemporaneamente a quelli secondari emotivi, come il bisogno di vicinanza, il contatto, il gioco e il dialogo, assieme alla capacità di supportare il processo di esplorazione e di crescita.

Possiamo dunque affermare che il livello di efficacia personale che il **bambino** vive è in gran parte correlata agli scambi relazionali di cui fa esperienza. Attraverso questi scambi, fin dai primissimi giorni di vita, è capace di segnalare un bisogno con il pianto e allo stesso tempo di suscitare una risposta da parte dell'adulto che si prende cura di lui. Il legame quindi gli consentirà, in presenza di un genitore accettante, di regolare la propria emotività e tramite una **significativa comunicazione, manifestare le proprie emozioni**, indipendentemente dalla loro natura, anche soprattutto quelle della rabbia e della paura, più difficili da gestire per chi le intercetta e la cui esternazione è meno permessa socialmente.

Un presupposto oggi generalmente condiviso e dato per scontato nei dibattiti, negli articoli, nei blog, nei manuali pratici e psicologici sulla cura dell'infanzia/adolescenza, rilanciato e amplificato anche dalla pubblicità (nel bene e nel male fedele specchio della realtà sociale), è che il compito primario dei genitori, sia quello di "amare" i propri figli, così che si possano esprimere al meglio e quindi la vita familiare svolgersi in uno stato di costante benessere. L'ulteriore idea correlata è che per promuovere e integrare questa finalità sarà anche necessario strutturare le loro giornate in base ad attività multiple (corsi vari e sport, integrativi alla formazione scolastica), che ne accresceranno le competenze e li prepareranno alla vita futura, che attualmente richiede molte capacità diverse.

Mentre per le generazioni precedenti, il compito genitoriale si situava sull'"educarli" alle norme sociali, così da prepararli all'essere adulti responsabili, all'interno di percorsi tracciati in modo prevedibile e raramente modificabili. Esistevano regole collettive riconosciute come valide, oggi ogni famiglia si trova a declinare le proprie, intavolando quelle che spesso diventano estenuanti trattative nella coppia e con i figli soprattutto nel periodo dell'adolescenza. Una realtà che offre maggiore libertà, più scelte e possibilità di realizzarsi, ma certamente più complessa.

Quindi nel mio lavoro di Consulente Familiare mi accade spesso di accogliere le difficoltà dei genitori, dovute sia alla pluralità delle nuove tipologie di famiglie (monogenitoriali, separate, ricostruite, miste, omogenitoriali ecc...) sia alla perdita di ruoli sociali stabiliti, con regole chiare e universalmente condivise. Infatti, mi comunicano la confusione nel trovare risposte adeguate alle richieste dei figli, l'incertezza nel fornire spiegazioni sulla realtà e l'impossibilità a contenerne le potenti reazioni emotive, in modo affettivamente efficace e in grado di rafforzarne l'autonomia e l'autostima. I genitori appaiono smarriti dalla vastità del compito richiesto: assicurare i figli nelle diverse fasi di età e sostenerli nel processo di formazione e crescita, dato che loro stessi non trovano risposte certe ai temi rappresentati dalle paure e dalle ansie dei loro ragazzi e si confondono di fronte alla vastità dell'impegno.

L'esperienza del Covid ha acuito questo sentire⁸, gli adulti sono spesso preda in modo speculare, seppure a un altro livello, degli stessi timori dei più giovani (stress da prestazione professionale, paura di invecchiare e di ammalarsi, di dover affrontare separazioni e

⁸ https://www.lastampa.it/torino/2023/05/16/news/covid_effetti_ansia_medici_anziani-12807864/

cambiamenti traumatici ecc..) e hanno smarrito le certezze derivanti da un credo religioso o da soluzioni socialmente condivise, a volte scorciatoie non sempre corrette, ma automatiche per le generazioni che li hanno preceduti.

Nei colloqui, individuali o di gruppo, mi sono trovata ad ascoltare delle affermazioni che riflettevano opinioni radicate, basate su ideali educativi interiorizzati, ma evidentemente poco attuabili: la convinzione del compito di non deludere mai i propri figli, di evitare loro qualunque tipo di frustrazione e sofferenza, così da crescerli “perfetti”.

Questa regola, data per scontata da molti genitori, deriva da un equivoco che si fonda sull’idea che, se la funzione primaria di una famiglia è la circolazione dell’amore tra i propri membri, il dovere degli adulti sarà proteggerli dalle esperienze negative per aiutarli a vivere in uno stato di perenne felicità. Così le crisi e gli inciampi diventano eventi da evitare assolutamente in quanto ostacoli alla realizzazione della condizione descritta.

A questo proposito cito l’insegnante Jessica Lahei dal suo libro dal titolo illuminante, *“Lasciamoli sbagliare”*⁹: *Occorre un’educazione che incoraggi l’autonomia. Occorre un’educazione all’indipendenza e a un senso di identità che nasca da una reale competenza, non da una sicurezza fatta solo di illusioni. Occorre un’educazione alla resilienza davanti agli errori e agli insuccessi.*

È del tutto irrealistico e anche nocivo l’atteggiamento, esplicito con le parole e implicito nei comportamenti, del genitore che illude il proprio figlio sul fatto che lui ci sarà per sempre e per sempre potrà vigilare sulla sua integrità psicofisica, anche a costo di sostituirsi nello svolgimento dei compiti che lo riguardano.

Questo comportamento produce un senso di insicurezza pervasiva che mi è stato confermato più volte e in particolare durante una seduta, da una giovane donna da poco orfana di padre. Nel primo colloquio in cui si è presentata molto addolorata dalla sua perdita mi ha detto: “mio padre mi aveva assicurato che ci sarebbe sempre stato per me, ora non so come farò a vivere”.

Aldilà della fase di forte dolore che caratterizza un lutto così importante, la reazione di questa ragazza conferma quanto sia necessario allenare i figli fin dall’inizio a confrontarsi gradualmente con l’idea della separazione, accompagnata dal sostegno verso l’autonomia. L’ansia del genitore spesso si concretizza nel dire “che andrà tutto bene”, con l’intento di rassicurare, mentre è evidente che in molti casi ci saranno difficoltà da attraversare. Questo atteggiamento vieta implicitamente la possibilità di esprimere la paura e l’angoscia e si trasforma nell’incapacità “a vivere” del figlio/a a cui non è stato concesso di sperimentarsi e fortificarsi nell’apprendere man mano, in un contesto protetto come la famiglia, in che modo affrontare le frustrazioni e i fallimenti che sono parte ineliminabile della vita, per imparare a scegliere le proprie strategie, così da evolversi e trovare la realizzazione personale. Gli errori non vanno necessariamente evitati, ma accettati come possibilità di sviluppare resilienza e soluzioni inaspettate.

Il dolore (con adeguati aiuti e un solido sostegno), si può attraversare, contenere e integrare e con il tempo diventa parte di noi, il senso di impossibilità a vivere è invece frutto di

⁹ Jessica Lahei *Lasciamoli sbagliare* Vallardi ed. 2017

un'illusione relazionale che paradossalmente, rispetto alle intenzioni paterne intuibili dai contenuti delle sedute con la figlia in lutto, ha avuto l'esito di renderla ancora più fragile.

Quello che l'adulto può fare è ridimensionare le aspettative e la pressione sulla riuscita del figlio/a, attenersi alla realtà, con tenerezza, amore e gradualità, in base all'età e alle possibilità cognitive, spiegare, accogliere e lasciare andare il bambino e il ragazzo verso il suo futuro, senza sostituirsi per eccesso di ansia e a volte anche per una inconsapevole dose di narcisismo (se mio figlio/a non soffre, non sbaglierà mai e sarà costantemente felice, specularmente io sono un buon genitore e quindi una persona competente).

Non è facile assumersi il rischio e tollerare emotivamente di assistere al dolore dei figli, come quando erano piccoli e la tentazione di uscire di casa senza comunicarlo, lasciandoli a un familiare o a un altro adulto, era forte, ma la conseguenza di questo comportamento sarebbe stata un costante stato di ansia del bambino che non ha salutato il genitore, lo ha visto sparire e non ha potuto prepararsi al distacco.

Mentre ogni volta accettare la fatica del possibile pianto, (che in genere si placa appena si è fuori dalla porta), gli permette di attraversare la condizione di realtà e questo è il compito facilitatore a cui è chiamato un genitore responsabile.

L'adulto non ha certamente la risposta a ogni domanda e la soluzione per ogni complessità, ma a differenza dei figli, ha l'esperienza di avere già elaborato sentimenti e circostanze che i più giovani vivono intensamente e per la prima volta. Questo aiuta i genitori nella possibilità di saldezza del ruolo e gli permette di diventare un punto fermo, un faro, a cui riferirsi per i giovani naviganti della vita, permettendogli anche di sbagliare rotta e di aggiustare il tiro, facendo luce sui tentativi necessari.

Quando per proteggerli si omette di spiegargli in modo realistico e non catastrofico, gli eventi della vita familiare o qualcosa che riguarda il mondo intorno a noi, quello che rende lo stato di allarme e di ansia una condizione pervasiva nella vita dei figli è la percezione (ricordiamoci che sono sintonizzati sulle emozioni che proviamo e non sulla comunicazione verbale), che ci sia qualcosa di nascosto, non comunicabile e così grave e pericoloso da non poter essere affrontato neanche dagli adulti di riferimento visti come figure "potenti" e competenti.

Così come quando ci si intromette nel loro percorso scolastico e formativo, sostituendosi nel fare i compiti, facendo lo zaino al posto loro o controllandolo ogni sera, intervenendo appena ci sembra che nostro figlio/a abbia subito un torto da un compagno o da un insegnante (a meno di abusi e/o episodi realmente gravi), non si fa altro che depotenziare la fiducia in sé e il messaggio che arriva sarà: tu da solo non ce la fai, ma ci sono io e sarò sempre al tuo fianco. Mentre aspettare che se la cavino, mettendosi a fianco e non in prima fila, accogliendone le difficoltà senza minimizzare gli eventi, proponendo una varietà di ipotesi, ma lasciandogli il tempo e la possibilità di scegliere quale comportamento applicare (studi prima o dopo i videogiochi? Lo zaino lo prepari stasera o domattina? Hai provato a chiedere scusa alla tua amica? ecc...), consegnandoli alle conseguenze del loro agire, permetterà che le situazioni si evolvano grazie ai loro errori, agli inciampi e ai tentativi effettuati. Questo gli procurerà uno stato di soddisfazione perché sarà stata la loro strategia a produrre cambiamenti, si sentiranno più sicuri, responsabili delle loro azioni e avranno appreso un metodo replicabile sperimentando sé stessi.

La difficoltà per i genitori sarà accettare e tollerare, quando qualcosa andrà male e si troveranno a confrontarsi con il dispiacere (proprio e del figlio). Ma una nota, o perfino una bocciatura, se vengono accolte come possibilità di cambiare strategia e non come un fallimento, come opportunità di riflettere su cosa è bene modificare, si riveleranno più utili e formativi di un traguardo scolastico facilmente raggiunto. È importante lodare lo sforzo e l'impegno, non tanto i successi ottenuti con doti che non richiedono alcuna fatica.

Il compito educativo non è evitarli le difficoltà e nascondere le brutture della vita per non farli soffrire mai, ma aiutarli a imparare ad attraversare il pianto e l'inciampo per asciugare le lacrime con una competenza maggiore, così da capire qual è la loro personale attrezzatura buona e utile per il cammino che li aspetta.