



Anche noi bambini ci arrabbiamo! **di Marcella Nocifora**

“Non piangere!”

“Non è successo niente, su dai!”

“Smettila con questi capricci. Possibile che tu faccia sempre queste scenate?”

“Ma su, perché ti arrabbi?? Basta!”

“Se mi fai arrabbiare non ti voglio più bene”

Quante volte da bambini ci siamo sentiti ripetere queste parole, quante volte ci hanno fatto sentire sbagliati, in colpa e non capiti mentre stavamo provando un'emozione forte e così invasiva come è la rabbia?

Perché esplode in maniera così viscerale, come fa a contenere così tante sfumature, implicazioni e ad avere tante sfaccettature?

La rabbia è un'emozione primitiva e universale, il cui blocco si manifesta con una contrazione dei tessuti che crea uno squilibrio bio-emozionale, formando la cosiddetta corazza, cioè un blocco energetico che impedisce all'energia di pulsare e scorrere liberamente.

Tale blocco del processo naturale del flusso energetico vitale mette in pericolo le basi bioenergetiche della vita di ogni essere umano e compare quando ci si sente minacciati da un pericolo imminente che possa minare la nostra sopravvivenza.

La rabbia, quindi, è una risposta fisiologica che trova le sue radici nella difficoltà che incontra il bambino ad adattarsi alla realtà esterna che non corrisponde al suo bisogno interno, oppure a una mancanza, o ancora a una risposta non adeguata o insufficiente del *caregiver* o dell'ambiente esterno.

Ogni fase di crescita porta con sé una grande capacità di adattamento sia nel bambino che nel *caregiver*, ed è proprio in relazione all'interazione e alle risposte ricevute che si creano le prime dinamiche che il bambino si porterà dentro, con effetti psicologici e fisici che andranno a creare la sua corazza e che saranno la base del suo modo di affrontare il mondo.

La mamma e la relazione del bambino con lei fin dalla gestazione ha un ruolo determinante.

Questa relazione può essere definita una danza interattiva, fatta di ritmi e caratteristiche proprie solo di quella diade. Ogni mamma è “tarata” sul suo bambino, vi si adatta adeguandosi ai suoi ritmi e viceversa, in modo che le reazioni si influenzino e le loro dinamiche si organizzino.

La connessione e la complicità che si realizza in questa danza, i tempi vuoti e pieni, fatti dall'alternanza di silenzio e interazione, di momenti attivi e passivi, e il tipo di risposta fanno sì che prenda forma il senso del Sé nel bambino; proprio per questo fin dal primo giorno di vita la cultura e il mondo esterno con le sue regole lasciano

sul corpo del bambino la propria impronta, provocando reazioni momentanee, risposte durevoli e in qualche caso assuefazione, che guideranno il suo stare nel mondo.

In questa relazione le parole, le modalità di espressione e comunicazione visiva e verbale della mamma fungono da effetto specchio: il bambino capirà e saprà chi è attraverso le reazioni della mamma, per lui suo oggetto d'amore, inconfutabile detentrica di verità.

Il bambino, quindi, per sviluppare una sana autostima, un'immagine di sé accurata, molteplice e affermativa, deve sentirsi prezioso per i propri genitori. Per lui nulla è più importante del rendere felici papà e mamma, e per riuscirci è disposto a contorcere e aggrovigliare la propria psiche, ad annullare e ignorare la propria vocina interiore se ascoltarla significa allontanarsi dal copione scritto dai suoi genitori.

La corazza prende forma, quindi, dallo stress: la quantità di stimolazioni che giungono al bambino provocando un cambiamento mentale, emozionale e corporeo.

Sono stati delineati 5 diversi tipi di armatura e corrispettivi tratti caratteriali, collegati alla violazione dei 5 diritti fondamentali del bambino: diritti che devono essergli garantiti dal momento della gestazione fino ai suoi primi anni di vita. Si tratta del diritto di esistere (la cui inosservanza dà origine al tratto schizoide), di avere bisogno (tratto orale), di possedere se stesso (tratto simbiotico), di imporsi (tratto masochista), di essere autonomo (tratto psicopatico) di amare sessualmente (tratto rigido).

La rabbia è differente e si manifesta in modalità diverse a seconda del tipo di carattere. Molto sinteticamente possiamo dire che:

- Nel tratto schizoide – in cui il ritiro dell'energia si manifesta sotto forma di isolamento sensoriale e congelamento per non sentire – la rabbia, se il bambino viene posto sotto stress, potrebbe essere distruttiva, poiché, non percependo se stesso come un individuo unitario, questo bambino teme di andare in pezzi ed essere annientato. Proprio per questa sua potenziale distruttività, di norma egli è incapace di manifestare la propria rabbia, è "disarmato": la sua reazione tende a essere quella di sparire, di non esistere, per eliminare la fonte di minaccia rappresentata dal mondo esterno. Percependo la violenza e l'intensità della propria rabbia, egli si sente costantemente minacciato dalla sua eruzione distruttiva, e vive così nel terrore delle proprie azioni.
- Nel tratto orale, in cui vi è il bisogno di non avere bisogno, prevale un atteggiamento di rinuncia: provare rabbia non è possibile, perché non porta a nulla. E il carattere orale non può nemmeno sentirla, la rabbia, perché, se la

contattasse, rischierebbe di perdere l'oggetto d'amore o di esserne distrutto. Vi è in lui una carenza di energia, senza la quale non si può essere assertivi. Questo fa sì che egli non senta i sentimenti aggressivi oppure che questi siano talmente deboli da non consentirgli l'accesso alla collera. Quest'emozione è dunque bloccata e il sentire che prevale nel tratto orale è caratterizzato da un senso di vuoto e delusione.

La rabbia in lui è trattenuta nella schiena, e le braccia sono scariche per non chiedere.

- Il carattere simbiotico si forma durante la fase di riavvicinamento, se viene tarpato il bisogno di indipendenza ed esplorazione del bambino. Poiché la posta in gioco è molto alta, l'amore materno, il bambino rinuncia a se stesso pur di non rinunciare al bene della madre. L'autonomia per lui equivale a una minaccia di abbandono. Si viene così a creare una confusione tra il proprio sentire e quello dell'altro, e quindi tra sé e l'altro: in questa prospettiva l'aggressività non è assolutamente consentita, anzi viene totalmente rimossa.
- Nel tratto masochista l'energia è molto elevata, ma non gli viene permesso di manifestare la propria volontà. Per lui l'amore è subordinato al corrispondere alle direttive e aspettative della madre. La rabbia è repressa, compressa: se uscisse, potrebbe esplodere come una pentola a vapore.

Questo carattere trattiene la propria energia aggressiva tra la bocca dello stomaco e l'ano, e ne è inconsapevole, non si permette di sentirla.

- Al carattere psicopatico viene negato il diritto al supporto durante la fase di separazione-individuazione, in quanto la richiesta di sostegno avviene da parte del genitore al bambino: egli avrà, di conseguenza, un lo illusoriamente gonfio, perché dovrà essere più grande di quello del genitore cui deve sopperire; in queste condizioni non può essere ammessa o manifestata alcuna forma di aggressività.

Nel tratto psicopatico l'energia è trattenuta verso l'alto, mentre la parte inferiore del corpo, come quella dell'orale, non è sufficientemente irrorata di energia. La mente controlla il corpo; sentire la rabbia non è previsto, perché questo carattere è organizzato per avvicinare e dominare attraverso il consenso, non attraverso l'ascolto e la manifestazione e dei propri bisogni.

- Nel carattere rigido la tensione verso il genitore di sesso opposto – durante la fase edipica – è stata violata o colpevolizzata.

La sua rabbia è controllata e non ne ha piena coscienza né padronanza; si manifesta nel corpo con la rigidità, che serve a trattenere l'impulso di aprirsi e protendersi verso l'esterno.

La sua aggressività si manifesta nell'essere competitivo e ambizioso.

Il lavoro sulla rabbia nei bambini può dunque rivelarsi molto complesso, perché per quasi tutti loro è un'emozione piuttosto scomoda.

Quando si manifesta, la rabbia di un bambino può essere talmente forte e invasiva da spaventarlo. Per questo e necessita, per esprimersi, della figura di un adulto che faccia da contenitore e "catalizzatore" di energia: qualcuno che dia al bambino un supporto per scaricare quest'energia convogliandola in maniera costruttiva e positiva.

Non esiste una modalità universale o ottimale, ogni dinamica ha origine dal rapporto mamma-bambino e dal rapporto che ognuno ha con la propria rabbia e dal ruolo che essa ha svolto nella sua storia.

Le prime e immediate forme di contenimento e comunicazione sono sicuramente lo sguardo e il contatto pelle a pelle: l'abbracciare con un tono corporeo morbido e accogliente, il parlare, il toccare delicatamente e cullare un neonato o un bambino provoca emozioni positive, energia vitale positiva, che crea un senso di espansione e piacere, che va a contrastare la contrazione e il ritiro verso l'interno dato dalla rabbia.

Nei bambini, soprattutto nei piccini ove la proprietà del linguaggio non si è ancora sviluppata, la reazione alla frustrazione e la relativa manifestazione di rabbia e aggressività è molto violenta: urlano, pestano i piedi per terra, si buttano sul pavimento, sbattono i pugni, spingono...

Qui entrano in contrasto la mente e il corpo, vi è una dissociazione tra pensiero e sentimento, tra volontà e desiderio: attraverso il movimento e lo scarico dell'energia è necessario reintegrare lo stato di calma lasciando fluire l'onda di eccitazione.

Infatti, una volta superato il momento di difficoltà, è come se nulla fosse successo e il bambino si rasserena.

In queste situazioni è bene lasciare "sfogare" il bambino, in quanto la sua reazione è viscerale. Parlare e spiegare sarebbe inutile, perché sono il cervello rettiliano e quello limbico – connessi alle reazioni spontanee e istintive – a essere coinvolte: in un secondo momento può intervenire il contenimento verbale, ma per prima cosa deve essere data al bambino la possibilità di assecondare il movimento e l'energia del corpo.

Questo significa accompagnarlo, indirizzando i suoi movimenti e incanalando quest'energia in sicurezza, stando accanto al bambino e seguendo il flusso della sua aggressività: percuotiamo insieme mani e gambe, battiamo i piedi con forza

per terra coinvolgendo e scaricando la schiena, tiriamo pugni ai cuscini, costruiamo una torre di cubi o di cuscini e la buttiamo giù, urliamo e usiamo la voce, in modo tale da non reprimere o bloccare, ma facendo sentire al bambino che siamo con lui, che qualsiasi sua emozione è accolta e che va bene così.

Possiamo farlo anche a tempo di musica, offrendo al bambino musiche ritmate su cui poter ballare, saltare, correre e cantare ad alta voce, proponendo, intervallandole, musiche veloci dai ritmi incalzanti e musiche lente per modulare emozioni e movimenti, in modo che l'energia possa tornare a uno stato di naturale quiete.

Alla fine, ciò che i bambini ricercano è il potersi lasciar andare con fiducia davanti all'adulto, avere un contenimento fatto di abbracci, parole e sguardi capaci di rassicurarli e far loro sapere che va tutto bene, che va bene quello che stanno provando, e che può essere espresso senza avere la sensazione di essere rifiutati o di andare in mille pezzi.

Nei primi anni il rapporto tra bambino e adulto è mediato dalla dimensione corporea; qui il ruolo maternante dell'adulto è fondamentale come accudimento non solo fisico, ma anche emozionale.

Una volta passato tutto, è facile che chiedano: "Mi vuoi ancora bene?".

Di quanta rassicurazione hanno bisogno i bambini! Per questo è importante giocare e stare con loro.

Si può incanalare la rabbia e l'aggressività anche attraverso il gioco simbolico, lasciando il bambino tra i suoi oggetti, affinché si costruisca momenti di regressione affettiva alternati a momenti di progressione simbolica, tali da creare delle situazioni in cui sia lui l'attore, colui che decide e che mette in atto soluzioni e risorse, sempre con l'accompagnamento e la guida sicura dell'adulto.

Sono utili non solo i giochi che coinvolgono il corpo e il movimento, ma anche quelli di manipolazione, che stimolano la manualità fine e la concentrazione come la pasta di pane, la pasta di sale, il pongo o la plastilina, materiali duttili che facilmente si prestano per imprimere forza, schiacciare, sbattere, arrotolare, spingere, dirigendo così l'energia verso un oggetto e modificandolo.

Ruolo altrettanto importante hanno leggere insieme un libro, fare un disegno, cantare una canzoncina che piace e conforta o raccontare una bella storia, magari inventandola insieme, usando toni calmi e una voce accogliente. O anche, semplicemente, stare loro vicino, avere un bel sorriso rassicurante e provare a respirare insieme per riportare il ritmo respiratorio alla normalità.

In questo modo il gioco, così come lo sguardo o il dialogo, diventa un contenitore affettivo, dove le emozioni del bambino vengono accolte, recepite e trasportate su un piano e in uno spazio protetto. Se la risposta dell'adulto è allineata al bisogno profondo del bambino, un atteggiamento che potrebbe diventare una

corazza negativa si trasforma nell'opportunità di trovare risorse di crescita e di fiducia.

Mettere al centro l'azione, l'intenzione e il senso nascosti dietro ai comportamenti dei bambini significa creare un gioco empatico con le loro emozioni, nel rispetto dei loro ritmi e tempi. Attraverso questo ascolto attivo e sensibile si crea una relazione vera, forte e sicura, in cui il bambino può crescere sentendosi amato e accettato per come è in maniera incondizionata: primo e fondamentale diritto di ciascun bambino.