Che cosa rende un bambino pauroso oppure coraggioso?

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Io non ho paura di niente, neanche dei serpenti!", mi dice Lisa, 4 anni. "Sono come mio papà", sostiene compiaciuta, con un certo orgoglio nella vocina. Occhioni blu, riccioli biondi, femminile e insieme peperina e vivace, questa bimba ha fiducia in sé e autostima da vendere. "Io invece ho tante paure, ma più di tutto dei cani e dei gatti", ammette Mattia, 8 anni, cuginetto di Lisa. "Ho preso tutto da mia mamma, anche lei ha tante paure". Bel bambino, dal tratto gentile e affettuoso, lo sguardo intelligente e curioso, Mattia tende tuttavia a perdere facilmente il filo del discorso, mentre conversiamo noi tre, con la spontanea simpatia reciproca che a volte accomuna compagni di viaggio in nave, di età molto differenti. I suoi commenti sono pertinenti, le sue domande sono acute, eppure è come se il suo pensiero fosse continuamente disturbato, nell'attenzione e nella concentrazione, da un'ansia di fondo.

Che cosa rende due bambini, molto simili per talenti estetici ed intellettivi, ed estrazione sociale, così diversi sul fronte del coraggio di vivere e della paura? E, soprattutto, che cosa possiamo fare per aumentare il coraggio e il gusto di vivere nei nostri piccoli?

Innanzitutto, conta la genetica. La vulnerabilità all'ansia o, all'opposto, la capacità di essere assertivi e coraggiosi hanno certamente una solida base ereditaria. Tuttavia, il rapporto con adulti significativi, i genitori innanzitutto, ma anche nonni o insegnanti di valore, ha un ruolo notevole nel potenziare le qualità e minimizzare le vulnerabilità genetiche, quando è ottimale. Viceversa, può minimizzare i talenti ed esasperare vulnerabilità e limiti, quando è inadeguato. Per Lisa, un ottimo rapporto con il padre, presente, didattico e affettuoso, è la chiave per esprimersi al meglio. Può così maturare una crescente fiducia in sé, che nasce dall'amore, e una maggiore autostima, che cresce quando quello che facciamo va bene e viene apprezzato da chi ci circonda. La madre è una donna serena. Al di là delle parole, la piccola respira in famiglia, nell'esempio dei suoi, un atteggiamento positivo verso la vita, anche se è chiaro che con il padre ha un'affinità caratteriale indiscutibile, che valorizza la sua estroversione, la sua curiosità, il suo gusto di provarsi con le cose. Mattia ha invece un papà emotivamente lontano: non solo perché spesso assente per lavoro, come mi racconta il piccolo, ma perché più chiuso e introverso. Il bambino sta molto di più con la madre, donna gentile e affettuosa ma ansiosissima, sempre preoccupata che gli possa succedere qualcosa. "Stai attento! Non fare questo che ti fai male! Non fare quest'altro, è pericoloso!". Pur con le migliori intenzioni, tende di fatto a un'iperprotettività che esaspera le paure del bambino, finendo per ingabbiarlo in un'ansia senza nome, che può arrivare a strutturarsi in autentiche fobie. Ed è possibile che una parte della difficoltà di concentrazione di Mattia sia dovuta all'azione di disturbo della sua ansia di fondo. E' quindi essenziale, quando un bambino ha difficoltà emotive o disturbi comportamentali, che i genitori per primi si interroghino, senza acrimonie reciproche ma costruttivamente, su come migliorare le dinamiche famigliari per aiutare il figlio a crescere meglio. La carenza dei padri, e di un modello maschile forte e autorevole, affettuoso e normativo, è oggi critica: non è un caso se da un lato aumentano bambini e adolescenti "deboli", ansiosi e insicuri, e dall'altro adolescenti impulsivi, aggressivi e distruttivi, per sé e per gli altri. Quando c'è troppa asimmetria accuditiva tra figure femminili e maschili, innanzitutto è necessario un maggior coinvolgimento del padre o

© 2007 - Il Gazzettino - www.alessandragraziottin.it

di un altro adulto di fiducia con cui il bambino abbia affinità. Tuttavia, e per fortuna, i bambini intuiscono da soli chi può aiutarli a crescere meglio, come persona, indipendentemente dal sesso di appartenenza. "Sai quale era la mia fiaba preferita quando ero piccolo?". "No, raccontamela, per favore. Mi piacciono molto le fiabe!". "E' una storia proprio bella!", il piccolo si illumina nel ricordo. "Una bambina aveva trovato un piccolo gabbiano per terra, con un'ala ferita. Lo ha curato per tanti tanti giorni e lo ha aiutato a crescere finché lui è guarito del tutto ed è tornato a volare felice in alto nel cielo. A me piaceva così tanto che mi facevo raccontare sempre quella!".
I bambini amano le fiabe che danno una risposta positiva alle loro paure, alle loro angosce, alle loro ansie di fondo. E' facile capire con chi, nella fiaba, si identifichi il bambino e come veda in una bambina affettuosa e coraggiosa l'aiuto per tornare a volare, guarendo le sue paure. Questo esempio rivela un'altra verità esistenziale profonda: non solo gli adulti, ma anche gli altri bambini possono aiutare un piccolo in difficoltà a crescere al meglio. Può essere un fratello, una cuginetta, un compagno di scuola. Nello stare insieme non ci sono solo rischi di bullismo o di competizione, ma anche, e più frequentemente, possibilità concrete di aiuto reciproco, soprattutto se entrambi i bambini, al di là di talenti e limiti, sono stati educati con amore alla capacità di immedesimarsi negli altri e nei loro sentimenti: quella qualità essenziale dell'intelligenza emotiva che chiamiamo "empatia".
Una verità che si tocca con mano osservando questi due bambini. Entrambi figli unici, vanno molto d'accordo tra loro. Ciascuno trova nell'altro un complemento e un alleato. Essere figli unici, spesso di fatto emotivamente soli, con tutti adulti intorno, non è facile per nessun bambino. Anche nell'incoraggiarli a stare insieme ad altri bambini, amici o parenti, specialmente se esiste un'affinità elettiva, c'è un'opportunità essenziale per farli crescere meglio, integrando l'educazione e le atmosfere emotive respirate in famiglia.
Da piccoli, come da adulti, noi scegliamo i nostri amici più cari, e più tardi i nostri amori migliori, quando intuiamo – in un momento benedetto – che quella persona, grande o piccina, ha la capacità di sciogliere le nostre ansie, le nostre paure, di farci sentire bene, amati, sicuri, reciprocamente preziosi, e, a volte, perfino felici.

© 2007 - Il Gazzettino - www.alessandragraziottin.it