

Urlate se fanno i capricci? Serve competenza emotiva

Cecilia Pirrone

Luca, un giovane papà, era completamente assorto nella gestione dei numerosissimi capricci della sua bambina, Gaia di 8 anni: «Ma come posso fare con sta bambina, non va mai bene nulla. Questa sera a cena alla terza volta che rifiutava un piatto proposto dalla mamma dicendo che non le piaceva o che non aveva voglia di mangiarlo, mi sono arrabbiato tantissimo urlandole che era ora di smetterla di fare tutti questi capricci e che a quel punto doveva alzarsi e andarsene in camera sua in punizione e andare a dormire».

Non è difficile immaginare che poi la cena tra i due coniugi si sia svolta in silenzio, ognuno assorto nei suoi pensieri, alle volte pronto ad accusare l'altro, altre sentendosi impotente e pieno di interrogativi: «Ho fatto bene o male? Le punizioni servono? Ma che cosa posso fare? Mia moglie non deve assecondarla in tutto, sbaglia! ... Mio marito la deve smettere di urlare, lo sa che così non ottiene nulla». Ecco Luca e sua moglie tormentati dal pensiero di aver esagerato, di aver ferito Gaia, forse di averle procurato un trauma! Quanto a lungo avrebbero potuto lasciarla sola nella sua cameretta?

E così, conclusa la loro cena, Luca è entrato nella stanza della bambina dicendo: «Ti pare il caso di tenere così il muso?». E siccome lei stava ostinatamente zitta, ha rincarato la dose «Ma non ce l'avrai con me, vero? Possibile che non capisci? Io l'ho fatto per il tuo bene... non devi avercela con me, l'ho fatto solo per educarti; se tu non accetti le osservazioni, allora sei una testarda, una con cui non si può dialogare...». Gaia era muta e ferma, aveva un atteggiamento così irritante che per non rincarare la dose Luca era uscito senza che nessuno dei suoi sensi di colpa fosse passato e pensando tra sé: «Non sono capace di fare il padre!».

Se mettiamo la lente d'ingrandimento su quanto accaduto, in particolare sul rapporto tra Luca e Gaia, ci accorgiamo immediatamente che il papà aveva in mente solo sé stesso e che così Gaia ha perso un'occasione importante per conoscersi attraverso l'azione e l'aiuto di papà. Forse papà Luca si è lasciato sopraffare dai sensi di colpa per aver sgridato bruscamente la sua bambina, tuttavia attraverso le "scuse" che le ha rivolto, le ha comunicato tutta la sua insicurezza, rendendo lei responsabile di uno stato d'animo che in quel momento apparteneva a lui.

Ma allora un genitore non dovrebbe sentire nulla, dovrebbe rimanere indifferente, magari duro come una roccia? No! Un genitore deve imparare a fare tesoro del-

I genitori devono fare tesoro delle proprie emozioni, imparare a gestire i sentimenti, regalarsi spazi e tempi di ascolto. Solo così possono aiutare i figli

le sue emozioni e dei suoi sentimenti regalandosi spazi e tempi di ascolto. Per esempio Luca poteva parlarne con la moglie, magari dopo aver stemperato un po', per ricevere rassicurazione, per confrontarsi, per condividere i pensieri, per far diventare l'accaduto una risorsa educativa. Per fare questo è necessario acquisire una buona competenza emotiva, trovando un equilibrio tra due estremi opposti: tra la distanza e l'impermeabilità da una parte (cioè il «non mi interessa quello che ti succede dentro») e l'intrusione, l'angoscia dall'altra (cioè «sento così fortemente quello che ti succede dentro che non posso distanziarmi da te»). Dunque è bene valutarsi in modo sano. Pensare: "sono un padre incapace" non porta da nessuna parte, ascoltarsi, ascoltare la moglie e il figlio è invece un atteggiamento più sano e costruttivo.

Questo non basta: Gaia ha certamente recepito il disaccordo tra la mamma e il papà, ha colto a suo modo che non andavano nella stessa direzione dal punto di vista educativo. Ognuno infatti portava avanti, come in un "monologo relazionale", le proprie convinzioni. Il risultato di tutto questo è che Gaia non lo sa, ma è molto confusa perché non è chiaro a chi deve dare ascolto: non c'è un meglio e un peggio nella coppia genitoriale, ma ci sono un padre e una madre entrambi degni del ruolo che ricoprono. Quando questo non accade, nel figlio si genera un forte senso di disagio e allora come fa ogni bambino, il bisogno inconsapevole di chiarezza e di una linea educativa condivisa, si trasforma in un capriccio colossale difficile da gestire. Ed infine pare proprio che Gaia, mamma e papà non si intendano. Quando papà Luca crede di comunicare, Gaia cosa percepisce? Mentre papà Luca vuole una risposta ad una semplice domanda, Gaia non accetta il suo modo di relazionarsi. Di fatto non c'è un reale scambio tra i due, il flusso della comunicazione diviene a senso unico e così si ha anche l'impressione che Gaia preferisca stare zitta, piuttosto che ingaggiare un dialogo a senso unico



con il proprio genitore. Non dimentichiamo anche che Gaia ha 8 anni, quindi non ha piena consapevolezza di ciò che le ac-

cade dentro, delle emozioni che prova. Per avvicinarsi in modo empatico al figlio è necessario fermarsi, prendere le distanze da ciò che si prova e domandare con apertura: «Come ti senti? Penso sia importante parlare di quanto è accaduto. Penso che insieme anche con la mamma una soluzione la troviamo. A me sembra che tu sia molto arrabbiata...». Quando si provano delle emozioni si tende ad assumere comportamenti corrispondenti e facilmente riconoscibili per chi osserva: per esempio si alza la voce, si gesticola, si gettano oggetti per terra... Non solo i contenuti, ma anche gli aspetti formali dei processi cognitivi si diversificano in base al tipo di emozione: durante un'emozione di tristezza o di profonda depressione, i nostri pensieri procedono lentamente, quasi a fatica; viceversa in uno stato di esaltazione gioiosa, le idee sembrano prodursi e scappare via con estrema rapidità.

A seguito di quanto appena descritto, possiamo dire che provare un'emozione consiste nel verificarsi contemporaneo di alterazioni fisiologiche, comportamenti e pensieri. Se si tiene presente questo aspetto, allora le possibilità di gestione emozionale diventano molto chiare. Si può imparare a controllare il proprio corpo, a modificare i propri pensieri e a pianificare in maniera più consapevole i comportamenti. Spesso gli stati emotivi sono il risultato di numerosi piccoli eventi capitati nel corso della giornata. Trattandosi di stimoli di lieve entità, non vengono rilevati consapevolmente e tuttavia provocano un crescente alterazione corporea. Quando questa supera una determinata soglia, viene avvertita consapevolmente dal nostro cervello, che a quel punto ricerca uno stimolo in grado di spiegarla. Non avendo registrato i reali stimoli d'innescò, "prende in prestito" il primo oggetto disponibile, che po-

trebbe essere l'interlocutore del momento considerato erroneamente il responsabile della nostra emozione negativa.

Questi errori di attribuzione sono più frequenti di quanto si possa immaginare e non ci permettono di individuare le reali cause delle nostre emozioni al fine di poterle gestire al meglio. Per esempio il papà Luca era talmente stufo di "combattere" con le pettegole per Gaia, che invece che di volta in volta provare a trovare una soluzione, ha tenuto tutto dentro esplodendo poi in modo incontrollato, magari proprio quella sera in cui aveva già trascorso una difficile giornata in ufficio.

I pensieri di Luca, quelli cioè che attribuiscono un significato a ciò che è accaduto, sono almeno tre: «Non gli interessa nulla di me, non mi rispetta»; «Sono sicuro che mi sta provocando»; «Imparerà anche lei che mangiare è importante». Sulla base di ciascuno di essi si generano delle conseguenze diverse: «Sono triste e deluso, non sono capace di fare il padre»; «Sono arrabbiato con lei, non ne posso più»; «La capisco, è una bambina, ma dobbiamo aiutarla». Infine queste conseguenze porteranno a delle reazioni, cioè a dei comportamenti visibili.

Fermarsi a riflettere sui significati personali che si attribuiscono agli eventi ha due grossi vantaggi al fine dell'autocontrollo delle emozioni: il primo di permettere interpretazioni alternative e meno negative dello stimolo, favorendo l'emergere di emozioni positive; il secondo anche se non si riescono a produrre interpretazioni alternative, è stato introdotto un intervallo di tempo tra lo stimolo e la possibile risposta. In questo modo è possibile che il sistema limbico abbia avuto qualche momento per calmarsi evitando la pericolosa attivazione descritta (le urla spropositate). Il bambino racconta quello che prova alle volte attraverso le sue parole, altre attraverso il suo comportamento. L'adulto deve osservare, ascoltare, prendere in seria considerazione le emozioni del bambino e imparare a interrogarsi sui suoi agiti, oltre che essere un buon modello per lui. La competenza emotiva va considerata alla stessa stregua di quella cognitiva. Avere buon controllo emotivo infatti è fondamentale perché da come l'adulto reagisce, molto dipende come si attiva il bambino. In definitiva, avere una buona competenza emotiva significa riconoscere il proprio stato emotivo, avvertendolo come stato corporeo collegato ad una situazione che l'ha scatenato; attribuire un nome all'emozione differenziarla e articolarla; esprimere adeguatamente l'emozione attraverso il comportamento e con le parole; infine riconoscere l'emozione che l'altro esprime e porsi in sintonia con essa (empatia).

Quelle reazioni intense di corpo e pensieri

Non esiste, molto probabilmente, alcun altro fenomeno mentale che sia così onnipotente come il provare un'emozione. Nessuno può dire di non averne mai provata una positiva o negativa, debole o intensa, transitoria o persistente nel tempo. Il termine emozione significa letteralmente portare fuori, smuovere, scuotere, agitare. L'emozione è un costrutto ipotetico, cioè un'entità non direttamente osservabile, ma inferibile dai diversi indicatori emozionali e dalla loro interazione. Dunque un'emozione è una reazione affettiva intensa, con insorgenza acuta e di breve durata, determinata da uno stimolo ambientale. Gli indicatori emozionali sono: corpo, comportamento e pensieri. Quando si prova un'emozione si

avvertono delle modificazioni corporee più o meno intense (aumento del battito cardiaco, tensione muscolare, respirazione affannata...). Questa attivazione prende il nome di arousal. Non è importante se ne siamo consapevoli o meno di queste alterazioni: il cervello comunque le registra. Per esempio: se non ci si accorge del livello di tensione muscolare mentre si litiga con qualcuno, ci si accorgerà di esso retrospettivamente la sera, quando si avranno indolenziti i muscoli del collo o delle gambe. A quel punto facilmente si esprimeranno frasi del tipo: «Accidenti che giornata nera, mi sento a pezzi oggi!» (C.Pir.)