

Questo è un regalo
di:
per:



La gelosia, un dolore di crescita

Aprirsi agli altri, un'idea vincente

RICCARDO BOSI*



Il bambino è capace di emozioni, di sentimenti forti, di vere passioni? Certamente sì. Anche se non le esprime a parole perché non sa concettualizzarle, ogni bambino impara che a ogni evento si associano emozioni diverse da gustare, di cui gioire o da temere se dolorose. Per questo è riduttivo dividerle tra buone e cattive. Ciò che farà la differenza è imparare a gestirle. Ogni passione va considerata espressione normale della personalità. Anche la gelosia. Ho letto da qualche parte una gustosa metafora secondo la quale la nascita di un fratellino o una sorellina per un bambino è paragonabile, per una persona adulta, alla presenza in casa o in ufficio di un tipo mai visto che prende il suo posto e a cui tutti fanno festa. E nessuno che gli spieghi come ciò possa essere accaduto!

Tra le emozioni, la gelosia è forse la più onesta, almeno nei piccoli. Di un bambino che, al momento di condividere l'affetto del babbo e della mamma non battesse ciglio, a me verrebbe da pensare: ma ci tiene davvero ai genitori? Anche i pediatri non ne sono immuni. Maria Grazia, 4 anni, era gelosa di una mia segretaria. A un controllo sussurra: «Dove è lei?». «Lei chi?». Qualche secondo per capire e dico: «Non c'è». Campo libero! Maria Grazia prende possesso della scrivania e fa finta di telefonare: «Signora, ha febbre il suo bambino?». Insomma, se non l'avessero portata via, mi sarebbe toccato anche pagarle la tredicesima! La gelosia è un tipico «dolore di crescita» ed esprime la fatica del comprendere che, oltre che essere amato, si deve amare per stare bene. Il viaggio di scoperta della propria identità ha momenti difficili e anche dolorosi per i bambini: si sta male quando si prova una forte passione che si ritiene non corrisposta o non compresa. Se ne esce?

A giudicare da come ci comportiamo noi adulti – quante passioni mal gestite, quanti «sequestri emozionali» dove la razionalità viene esclusa, quanti gesti assurdi, violenti o irrimediabili, quante fiction idiote che tutto questo alimentano – mi pare che prima di farci maestri dei bambini conviene pensarci su e provare noi «a crescere». L'importante è porsi in ascolto dei bambini dando loro quello spazio e quel silenzio che permettano di esprimere le emozioni che provano. Non sapranno spiegare la loro gelosia, ma possiamo intuirlo senza deriderla come cosa «buffa»: niente è da considerare buffo nei bambini, sono molto più seri di noi adulti. Mostriamo che li capiamo, che quello che provano è normale, lo proviamo anche noi, e non facciamo drammi. Io credo che il solo vero modo per andare oltre le gelosie è dilatare mente e cuore. Non è indolore passare dall'essere monarca assoluto del piccolo regno di casa propria al graduale approdo alle terre dell'autonomia e della distinzione. Durante questo viaggio di crescita ogni bambino è come un mercante alla fiera delle idee. Tra quelle che trova a casa, a scuola, tra gli amici, non sempre sceglie le più buone o le più etiche, anzi! Spesso propende per le più convenienti, vincenti, affascinanti. È più realista e pragmatico di quanto crediamo. Se sperimenta che essere gelosi non conviene perché si rimane soli, mentre aprire casa, aiutare il vicino, voler bene agli altri, accettare l'idea che babbo o mamma non sono sua proprietà privata... sono opzioni più belle e vantaggiose perché aumentano il giro e il giro fa allegria, saprà cosa scegliere. I bambini sono competenti, saggi e dalla mente acuta, ma è indispensabile, da parte di noi «grandi», mandare segnali di rinforzo che «culturalmente» aiutino i bambini a crearsi dei paradigmi credibili. ■

**Pediatra, lavora in strutture per minori migranti e rom*



Quando tutto è stupore

Nel primo anno di vita il bambino scopre che non è tutt'uno con la madre e comincia a portarla dentro di sé, così acquista la sicurezza necessaria per esplorare il mondo che lo circonda



EZIO ACETI*



Molti manuali descrivono le tappe dello sviluppo fisico, motorio-psichico del bambino nel primo anno di vita. Tutti sono concordi nel ritenere questo tempo fondamentale per tutto il resto della crescita. Per il bambino è tutto nuovo, tutto stupore. Dalla comparsa della madre che incomincia a riconoscere visivamente sin dal secondo mese, dall'odore che già da subito è in grado di identificare, fino al coordinamento motorio che si raffina al termine del quarto mese, quando il bambino è già in grado di coordinare la manina per prendere gli oggetti e portarli alla bocca. La bocca è la sua finestra di conoscenza del mondo. Con la bocca si alimenta, sperimenta il contatto con gli oggetti, esprime i primi gorgheggi.

Nel primo anno però avvengono, dal punto di vista affettivo, due esperienze fondamentali: **la prima**, verso il secondo mese di vita, quando il bambino che

si percepiva fino ad allora come un tutt'uno con la madre e col suo seno, ora si distingue da esso e comincia a comprendere che lui è una cosa e la madre un'altra. Questa distinzione dal seno materno è importante per la scoperta del mondo e di tutti gli oggetti circostanti.

La seconda tappa avviene dal settimo al nono mese, quando il bambino non solo percepisce ormai la madre come distinta da lui, ma la interiorizza, la porta dentro di sé. Questa esperienza permetterà al bambino di essere sicuro e di esplorare il mondo esterno anche senza la madre. Sarà in grado di gattonare, di allontanarsi un po' dalla madre, anche senza vederla, perché ormai la porta dentro di sé.

Tutto ciò ci porta a ritenere la presenza della madre fondamentale. Se possibile, suggerirei a tutte le madri di rimanere col bambino almeno in questi primi otto mesi, prima di riprendere le attività lavorative. Dove questo non sia possibile, si può sopperire con altre figure, che potranno aiutare il bambino nella conoscenza del mondo. Questo periodo, molto bello per il bambino, è spesso faticoso per la madre. Allora ritengo utile e forse necessario che, ove sia possibile, quando il bambino piange durante la notte o quando si sveglia, debba essere anche il padre ad accudirlo. La paternità si sperimenta non solo mediante la gioia interiore per la nascita del bambino, ma anche nella fatica di gestire il suo pianto, nell'incertezza di non sapere cosa fare. L'importante è che il padre svolga tutto per amore. Un amore concreto, fatto anche di notti insonni, magari meno romantico, ma più vero e sostanziale.

Un'ultima cosa importantissima: **l'angelo custode**. Diceva il grande mistico russo Sergej Bulgakov: «In virtù della sua creazione l'uomo riceve non solo il dono divino dell'amore, ma anche la possibilità di amare, di amare non solo sé stesso, ma anche il **suo altro**, non solo degli amici umani, ma anche il suo **amico spirituale**. Questo **altro** di ciascun uomo, questo Amico, unico e personale, proprio ad ognuno, è l'angelo custode... che sempre veglia su di lui e vive con lui una vita unica».

Mai dire a un bimbo: non essere geloso!

La gelosia è un'emozione forte che il bambino prova verso il fratellino o la sorellina nata dopo di lui. Occorre considerare che per il bambino la mamma è tutto, è il dio in terra. Con la nascita del fratello o della sorella, il bambino si accorge che la mamma non è più una sua esclusiva, ma si dedica anche all'altro bambino. Allora per la prima volta si sente geloso. A questo punto è importantissimo che la mamma non si rivolga al primogenito dicendo: «Non essere geloso». Questo è sbagliato. Molto sbagliato. Perché il bambino si sente in colpa per un'emozione che prova. La mamma può intervenire sul comportamento del bambino se vede picchiare il fratellino o la sorellina dicendogli: «No, non si fa». Sono convinto che molte difficoltà nel gestire la gelosia da parte degli adulti risalgano a queste prime esperienze infantili. Non bisogna mai far sentire in colpa un bambino per le emozioni che prova. Bisogna intervenire sul comportamento se è sbagliato. Quanta pazienza i bambini hanno con noi!

*Psicologo dell'età evolutiva

Gelosia? Sì, grazie!

Ognuno di noi desidera essere amato e apprezzato per quello che è. Sperimentare questa emozione in famiglia può essere una preziosa occasione, per bambini e genitori, per crescere insieme



MARINA ZORNADA*

Ognuno di noi si sente unico e irripetibile e di fatto lo è. Niente di strano allora se anche i bambini desiderano che questa unicità venga riconosciuta e amata dalle persone che hanno accanto: il papà, la mamma, i fratelli, gli amici. A ben pensarci è da qui che nasce la gelosia, cioè dalla voglia di essere unici, i sovrani degli affetti altrui: è il desiderio di avere per noi ciò che viene dato ad altri. Anche questa emozione può diventare per i bambini preziosa occasione di crescita; occasione cioè di uscire dall'e-gocentrismo per fare spazio agli altri.

In famiglia ci sono varie occasioni in cui la gelosia si manifesta. La più classica è la nascita di un fratellino. Tra figli e nipoti miei e di famiglie amiche, potrei farne un lungo elenco: in una famiglia l'arrivo di Paolo è stato preparato con cura dai genitori, ma il primo giorno in cui è arrivato a casa, Rossella disse che la culla non doveva stare nella sua stanza, ma nemmeno nella stanza di papà e mamma e momentaneamente si dovette decidere che stava nel corridoio tra le due stanze. Un'altra volta mi è capitato di sentire Fabio che chiedeva al papà: «Ma quando la riporterai all'ospedale questa sorellina?». L'importante è non farsene un problema e cogliere questi momenti come preziose occasioni di dialogo con i figli.

Ricordo il momento della nascita della nostra seconda figlia, quando la prima aveva solo due anni e mezzo. Avevamo cercato molti modi per gestire la sua gelosia, a partire dal classico "regalino della sorellina", un ambizioso cagnolino di peluche consegnato il giorno stesso in cui uscivamo dalla clinica per tornare a casa. Però, quando mi sono trovata da sola a gestire il momento dell'allattamento, è stato veramente difficile. Per un po' la primogenita se ne stava accanto alla poltrona, ma poi si lanciava nei giochi più strani per attirare la mia attenzione. Inevitabilmente mi agitavo, staccavo in fretta la "piccola" dal seno per curarmi

della "grande" col risultato che tutte e due piangevano, una per fame e l'altra per essere stata distolta dai giochi tanto divertenti quanto rischiosi che si era inventata: arrampicate sulle sedie, salti sul letto, ecc.

Ne parlammo a lungo con mio marito e alla fine decidemmo di mettere in atto qualche piccola strategia. Compresi che aveva bisogno di avere da me del tempo esclusivo, una sorta di appuntamento quotidiano per giocare o per andare ai giardinetti, mentre il papà

rientrato dal lavoro o la nonna accorsa in aiuto stavano con la neonata.

È stato utile anche spiegarle che da piccoli non si sa mangiare stando a tavola come "noi" grandi..., farle vedere le foto di quando allattavo lei e affidarle poi dei piccoli lavoretti da fare durante quel tempo. Misi un tavolino accanto alla poltrona con fogli, matite, pennarelli; comprai per lei le prime forbicette a punta tonda che tiravo fuori solo per quella occasione. Con questo stratagemma quel momento diventò molto ambito: si sentiva importante e non si interessava più alla

mamma che allattava la sorellina per concentrarsi sul nuovo gioco delle forbici. Nello stesso tempo, essendo io più serena e rilassata, la neonata era maggiormente soddisfatta e si staccava più velocemente dal seno.

Quando i figli sono un po' più grandicelli, ci sono altre manifestazioni di gelosia: una volta presi in braccio un cuginetto e immediatamente una delle bambine si appiccicò alla mia gonna, un'altra volta abbiamo lodato uno dei ragazzi perché aveva vinto una gara ma, poco dopo, una delle sorelle uscì dalla stanza sbattendo la porta apparentemente senza motivo. Questo ci fece riflettere su come amministrare i rimproveri e le lodi e capimmo che il nostro compito è sempre quello di comprendere, spiegare, valorizzare ogni figlio per quello che è, cioè unico e irripetibile! ■



Gelosia, quando gli adulti sono dalla parte dei bambini

Mettersi nei panni dei più piccoli è il modo migliore per comprendere come vivono questa particolare esperienza emotiva



MARIO IASEVOLI*

La gelosia può essere intesa come il timore di perdere il possesso esclusivo della disponibilità della persona amata. Più precisamente, il bambino non teme tanto di perdere l'amore, ma di perdere l'esclusività del rapporto affettivo. Nell'esperienza quotidiana, tendiamo spesso a confondere la gelosia con l'invidia. Nel primo caso parliamo di **possesso** (dell'esclusività) e le persone coinvolte sono 3 (es. il bambino, la mamma, il terzo incomodo), nel secondo caso parliamo di **manca** e del desiderio di ottenere qualcosa che non abbiamo (es. un oggetto, una posizione sociale), dove gli attori in gioco sono due.

Nella gelosia è insinuata la pretesa inconsapevole di bastare affettivamente all'altro, di colmare tutti i suoi bisogni affettivi, mettendo in luce la difficoltà emotiva di accettare il limite di importanza nel rapporto con la persona amata. Da qui il rimprovero tipico del bambino: «Mamma, perché mi ha fatto un fratellino?» o «non ti bastavo io?». Va sottolineato che la gelosia è un sentimento normale (e una grande opportunità di crescita), tipico (ma non esclusivo) del primogenito. I figli successivi vivono già la condizione di dover condividere l'affetto dei genitori, temendo con minor preoccupazione la perdita dell'esclusività. Ogni bambino vive questa esperienza diversamente, sia nei modi che nell'intensità. Alcune reazioni tipiche sono: rabbia o piccole aggressioni, regressioni e richiesta di maggior contatto, malesseri fisici (mal di pancia o mal di testa), paure (del buio, degli animali, dei mostri...), apparente maggiore maturità, preoccupazione eccessiva per il fratellino. Queste manifestazioni non riguardano solo la gelosia, per questo è importante prestare attenzione non tanto al singolo comportamento, ma ad un eventuale cambiamento tra **prima** e **dopo** (es. quando arriva un fratellino/sorellina). Due atteggiamenti utili sono la **comprensione** e la **rassicurazione**. Mettersi nei panni del bambino vuol dire capire le sue difficoltà emotive ed offrirsi come alleati nell'affrontarle. Capire il figlio non vuol dire giustificare ed accettare le sue pretese di esclusività o i suoi comportamenti. La comprensione e la rassicurazione portano alla **tolleranza**: del figlio per gli eventuali (e spesso necessari) rimproveri, dei genitori per alcuni comportamenti che è meglio accogliere invece che respingere (es. momentanee regressioni). Questo favorisce un clima relazionale più sereno, dove tutti si sentono **sostenuti** nell'affrontare questa opportunità di crescita, che riguarda non solo i bambini ma anche i genitori. ■

Qualche consiglio...

Durante la gravidanza:

- Preparate il primogenito all'arrivo del fratellino coinvolgendolo nell'attesa e nelle scelte
- Fatevi aiutare a preparare gli spazi per il nuovo arrivato
- Evitate di far coincidere cambiamenti importanti (di letto, di casa, di scuola) con la nascita del secondogenito
- Gratificatelo nei comportamenti da grande (es. mangiare o vestirsi da solo) senza pretenderli
- Non pretendete progressi di crescita in questo periodo
- Anticipategli che la mamma dovrà stare qualche giorno in ospedale, rassicurandolo che ci saranno papà e i nonni con lui
- Sfogliate un libro adatto all'età su come cresce il fratellino in pancia e che aspetto avrà alla nascita
- Raccontategli di quando lui era piccolo, magari vedendo insieme delle foto

In ospedale:

- Senza forzature, permettete che venga a salutare la mamma e il nuovo arrivato
- Ogni giorno la mamma faccia sentire la sua "presenza" con una telefonata
- Se la degenza è lunga, al papà l'obbligo di distrarlo e di farlo divertire

Tornati a casa:

- Portategli un regalino da parte del fratellino o sorellina
- Ritagliatevi dei momenti per stare con lui in modo esclusivo
- Coinvolgete chi viene a farvi visita nel prestare attenzioni anche al primogenito
- Fategli aprire i regali destinati al più piccolo

Nei primi mesi:

- Date al bambino più attenzioni e coccole
- Fategli prendere confidenza con il fratellino, favorendo la vicinanza fisica
- Affidategli piccole mansioni nella cura del neonato
- Fategli sapere che il fratellino piccolo gli è riconoscente e che gli vuole bene
- Tollerate i comportamenti regressivi
- Intervenite immediatamente davanti a comportamenti aggressivi
- Aiutatelo ad esprimere le emozioni nei confronti del nuovo arrivato parlando, con un gioco o una storia, ecc...

*Psicologo dello sviluppo e dell'educazione