



PARLIAMONE INSIEME

Crescere con i bambini oggi, tra genitorialità ed educazione
UNDICESIMO CICLO

26 GENNAIO 2019 ORE 10.00-12.00

Milano, Sala Monicelli della Fondazione e del Centro Benedetta D'Intino Onlus
via Sercognani, 17

Paura ansia panico ... coraggio fiducia: esploriamo queste emozioni nel bambino e nell'adolescente

PAURA

La **capacità sana di avere paura** è una componente essenziale degli istinti auto-conservativi dell'essere umano. Il neuro-circuito della paura è innato, è incorporato nelle strutture profonde del nostro cervello e sa:

- che esistono cose pericolose nel mondo esterno
- che dobbiamo evitarle
- che il modo in cui dovremmo rispondere, quando un pericolo si avvicina, è **congelarci** o **fuggire**. Non dobbiamo imparare che cosa fare quando un predatore si avvicina, lo sappiamo già in modo innato, per sopravvivere (Mark Solms, 2018).

Conosciamo molte declinazioni della paura, dalla cautela, alla prudenza, all'**inquietudine**, che è una forma lieve e diffusa di paura. Il **terrore** (da TREMO, radice TR-, esperienza del brivido) è una variante acuta della paura per qualcosa che comunque è reale e riconosciuto. Nel terrore la risposta efficace è inizialmente compromessa, ma non totalmente e definitivamente come nel panico.

ANSIA E PANICO

Tutti i mammiferi neonati hanno bisogno di essere accuditi da mammiferi adulti: questo è il motivo per cui abbiamo incorporato nel cervello una disposizione innata a creare legami di attaccamento. Condividiamo il bisogno di attaccamento con gli uccelli: questo istinto ha più di 2 milioni di anni!

Se un cucciolo viene separato dall'adulto che lo accudisce, si attiva il circuito del panico. Il panico è un'ansia di tipo diverso dalla paura. E il neuro-circuito del panico è diverso dal circuito della paura (Mark Solms, 2018).

Il panico ha a che fare con l'ansia di separazione. Attiva due risposte:

- **Produrre vocalizzazioni** da stress di separazione, pianto, lamenti
- **Cercare l'oggetto perduto**

Nello stato di ansia fisiologica, il soggetto si attiva, si prepara costruttivamente ad affrontare una prova: lo stato di allarme è realistico e la qualità della prestazione è efficace.

Nello stato di **ansia patologica**, il soggetto confonde in una certa misura il mondo interno e il mondo esterno ed entra in uno stato di allarme indifferenziato e diffuso. Avverte un pericolo oscuro che non riesce a localizzare e individuare con chiarezza. È uno stato di tesa sospensione e preoccupazione, prima che qualcosa di sconosciuto accada.

Nell'ansia patologica i processi operativi sono velocizzati in modo concitato, maldestro e infruttuoso, nell'illusione di controllare la realtà esterna, alterata dalle proiezioni provenienti dalla realtà interna. Le capacità di mentalizzazione dell'io centrale sono disturbate, impoverite, anche se non azzerate come negli **attacchi di panico**.

L'attacco di panico è una crisi che sopravviene senza alcuna prevedibilità e senza la possibilità che sia contenuta e bloccata. Ha un'origine psichica, capace però di scatenare intense risposte neurobiologiche: palpitazioni, tachicardia, vertigine, tremori corporei, diarrea o sudorazione eccessiva e soprattutto una sensazione di soffocamento.

CORAGGIO E FIDUCIA

Il coraggio implica la sana capacità di entrare consapevolmente in contatto con la propria paura, di tenerne in conto i segnali, di affrontarla in modo adeguato.

Fidarsi di sé significa arrivare a **conoscersi nelle proprie risorse e nelle proprie vulnerabilità**. Per molte persone può essere il compito evolutivo di una vita: conoscere sempre più a fondo i propri stati mentali e le proprie fantasie; acquisire contatto e familiarità con essi e favorirne l'armonizzazione con i processi mentali razionali.

Il soggetto con ansie patologiche e crisi di panico **non si fida più di sé**. È crollata l'illusione di un sé stesso sempre «forte e sicuro».

PAURE E ANSIE NEL BAMBINO

L'ansia di separazione. L'ansia di separazione diventa pronunciata dai nove mesi di età e spesso rimane molto intensa fino a 30 o 36 mesi. I bambini percepiscono la separazione come una fonte di pericolo. Non essere con la figura di attaccamento rappresenta una sfida emozionale per loro. Essi manifestano l'ansia di separazione piangendo, aggrappandosi e protestando quando il genitore si allontana. Dobbiamo prendere con serietà questa ansia, perché il bambino ci sta dicendo: ti amo, ho bisogno di te, nessuno mi fa sentire così al sicuro come te. Un bambino di uno o due anni non ha ancora imparato che noi continuiamo a esistere anche quando non ci vede, e che noi torneremo da lui perché lo amiamo anche noi.

Molti problemi di comportamento nella seconda infanzia possono essere ricollegati ad ansie di separazione non riconosciute e che non hanno trovato risposta, nella prima infanzia. I problemi

possono essere: severe difficoltà nel sonno e nell'alimentazione, capricci ingestibili, sfida ribellioni, rabbie persistenti, frequenti aggressioni. La maggior parte dei problemi nella salute mentale degli adulti, inclusa ansia e depressione, hanno origine nei primi anni di vita. La prevenzione è importante.

La paura di perdere amore sostegno approvazione. La paura di essere disapprovati, non amati. La paura di perdere amore e approvazione è un incentivo per fare ciò che l'adulto chiede al bambino. Essa emerge tra uno e tre anni. Essa alimenta gli apprendimenti sociali e permette al bambino di acquisire le abilità di cui ha bisogno per far parte della società.

I *toddlers* normalmente ritengono che le cose accadano perché loro le hanno fatte accadere; ritengono di essere responsabili degli umori dei loro genitori. Piaget chiamava egocentrico questo modo di pensare, mentre la psicanalisi lo chiama pensiero magico, perché i bambini non conoscono ancora causa ed effetto.

Questo desiderio di piacere e di appartenere è il primo sostrato nella formazione del senso della responsabilità sociale e aiuta il bambino a tollerare una ragionevole quantità di frustrazione quando non gli si permette di fare ciò che vuole e quando gli diciamo no.

La paura che il corpo venga danneggiato (body damage) insegna al bambino a stare attento per non ferirsi ed è importante per la sopravvivenza. Essa emerge tra uno e tre anni. Molte culture hanno creato rituali come il dare un bacio alla *buca*, per aiutare i bambini ad affrontare il farsi male e per ricordare quanto i bambini siano vulnerabili.

Dobbiamo considerare con serietà questa paura e rispondere offrendo sostegno emotivo quando i bambini gridano e si ribellano se cerchiamo di lavare i loro denti, tagliare capelli, tagliare le unghie. Il dare ai bambini spiegazioni pacate ci trasformerà da esecutori di cose minacciose a normali caregivers che fanno qualcosa, che i loro corpi hanno bisogno che sia fatto.

La paura di essere cattivo diventa il fondamento della coscienza morale. Cioè della capacità di capire la differenza tra giusto e sbagliato, e di padroneggiare il potere di scegliere di fare la cosa giusta quando siamo molto tentati di fare la cosa sbagliata. Questa paura emerge tra i 3 e i 5 anni. Molti di noi hanno familiarità con il concetto di Superego, il giudice morale che ci fa sentire colpevoli quando facciamo qualcosa che pensiamo sia sbagliato, anche se nessuno sa ciò che facciamo. I bambini di 3 anni stanno già faticando sotto il peso cognitivo e morale di questa conquista, che è il fondamento della civilizzazione. Il bambino non solo desidera l'approvazione dai genitori, vuole l'approvazione da parte di sé stesso. Questo è un enorme balzo in avanti, che aiuta a interiorizzare la differenza tra il giusto e lo sbagliato.

PAURE E ANSIE NELL'ADOLESCENTE

Il cambiamento che avviene in adolescenza riguarda sia il corpo che la mente e rappresenta un vero e proprio terremoto. La trasformazione e lo sconvolgimento sono talmente potenti che questa fase della vita segna una profonda rottura con il passato e porta a una nuova nascita.

Per l'adolescente risulta fondamentale integrare la nuova dotazione corporea nell'immagine di sé, separarsi dai genitori, nascere socialmente, costruire un proprio sistema di valori di riferimento nuovi e personali.

Tutto questo sullo sfondo della complessità dell'epoca storica in cui viviamo che pone di fronte agli orizzonti di valore degli adolescenti modelli ideali irraggiungibili di perfezione per i quali la performance conta più di tutto, a qualsiasi costo.

La società dell'immagine pone poi al centro il valore della bellezza, dell'estetica e dell'apparenza. C'è un bombardamento di informazione, i ragazzi sono iperstimolati da internet, dalla grande varietà di canali televisivi e dalle molteplici forme di tecnologia. Tutto è più accelerato: si assiste a una precocizzazione e ad un accorciamento del fisiologico ritmo di crescita.

Tutto ciò aumenta la paura di crescere, del futuro, dell'ignoto e del fallimento.

Su questo sfondo le paure tipiche dell'adolescente si inseriscono all'interno di questa metamorfosi psicofisica che implica una discontinuità nell'idea di Sé e nell'immagine corporea.

La ridefinizione del senso di Sé e la riappropriazione simbolica del proprio corpo comportano una ristrutturazione cognitiva ed affettiva che induce una sotterranea vulnerabilità e una fragilità narcisistica con una paura di non essere accettati, apprezzati, amati, con un senso di vergogna e un vissuto di non essere all'altezza e anche la paura di restare soli, senza amici o fuori dal gruppo nel quale costruire un senso di appartenenza.

Le paure che abitano l'adolescente sono quelle di non essere adeguati alle aspettative proprie e altrui, di non essere popolari, ma ritrovarsi brutti e poco attraenti senza un posto riservato nella mente degli altri, in particolare in quella dei coetanei.

Il ragazzino deve adattarsi a delle enormi trasformazioni del suo corpo, sul piano anatomico, fisiologico ed endocrinologico e l'ansia in quest'età è spesso rivolta al proprio corpo.

I cambiamenti a livello corporeo comportano alterazioni fondamentali del Sé conosciuto.

I ragazzi devono elaborare il lutto del corpo infantile per ritrovarsi in un nuovo corpo pubere non familiare. Ma l'integrazione dei due corpi non è facile e talora con il nuovo corpo si può entrare in conflitto, può essere sentito estraneo e pericoloso o addirittura nemico per cui viene ripudiato, ferito e attaccato.

In adolescenza si tende ad espellere il dolore invece di contenerlo. Talora le angosce fisiologiche dell'età sono intollerabili e il pensiero viene facilmente sostituito dall'azione o dalla ricerca di sensazioni corporee per ridurre il conflitto interno e per difendersi dalla sofferenza.

Le angosce si possono manifestare in modalità fisiche che distanziano dalla sofferenza mentale (malesseri ipocondriaci e psicosomatici) o attraverso comportamenti agiti come fughe, sport estremi (con sfida dei limiti, disprezzo della paura e sottovalutazione dei rischi), assunzioni di droghe e alcool nel tentativo di perdere la ragione o relazioni disfunzionali e promiscue o con modalità autodistruttive.

Relatori: dott.ssa **Ilaria Dufour**, dott.ssa **Sara Micotti**, psicoterapeuta del CBDI onlus, dott.ssa **Elisabetta Mazzucchi**, dott.ssa **Michela Picciotti**, dott.ssa **Raffaella Schirò**, pediatre di libera scelta,

Chairperson: **Sara Micotti**, Psicoterapeuta esperta in età evolutiva e Direttore scientifico del Settore Psicoterapia del Centro Benedetta D'Intino Onlus

ALCUNI SUGGERIMENTI DI LETTURA PER MAMME E PAPA'

I 12 volumi della Collana CENTO E UN BAMBINO, Casa Editrice Astrolabio

Argentieri S., *L'uomo nero. Piccolo catalogo delle paure infantili*, Mondadori, 1994

Bettelheim B., *Il mondo incantato*, Feltrinelli

Cohen J.L., *Le paure segrete dei bambini. Come capire e aiutare i bambini ansiosi e agitati*, Feltrinelli, 2015

Lancini M., Turuani L., *Sempre in contatto. Relazioni virtuali in adolescenza*, Franco Angeli, 2009

Murray (2014), L., *Le prime relazioni del bambino*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2014

Panksepp J., Biven L. (2012), *Archeologia della mente. Origini neuroevolutive delle emozioni umane*, Raffaello Cortina, 2014

Pellai A., Tamborini B., *L'età dello tsunami. Come sopravvivere a un figlio pre-adolescente*, De Agostini, 2017

Pietropolli Charmet G., *Non è colpa delle mamme. Adolescenti difficili e responsabilità materna*, Mondadori, 2006

Solms M. (2018), La relazione innata tra le menti, *Comunicare*, 1-2018, n.1, semestrale della Fondazione e del Centro Benedetta D'Intino Onlus, pp. 19-25

Tisseron S. et al., *Il bambino e il rischio del virtuale*, Borla, 2009

Trinci M., Sarti P., *La giusta fatica di crescere*, Feltrinelli

Vegetti Finzi S., *I bambini sono cambiati*, Mondadori,

Winnicott D. W., *Il bambino, la famiglia, il mondo esterno*

Zoja L., *Il gesto di Ettore. Preistoria, storia, attualità e scomparsa del padre*, Bollati Boringhieri, 2016 (2° ed.)

(a cura di Ilaria Dufour e Sara Micotti)