

## IMPULSI PEDAGOGICI

# *per un'avventura chiamata famiglia*



### 46\_Accettare e dare un nome ai sentimenti

A volte vi sentite bene e poi vi sentite di nuovo inquieti? A volte siete perseguitati dalle paure e poi avete di nuovo piena fiducia nella vita? I nostri sentimenti sono molto diversi, alcuni sono piacevoli, altri piuttosto sgradevoli. La maggior parte delle persone vuole sentire solo le cose piacevoli e pensa che, allontanando i sentimenti difficili, questi se ne andranno ma non è così. Anche con i bambini, non vogliamo notare, ridentificare e riconoscere tutti i sentimenti. Poi sdrammatizziamo: "Non è poi così male". "Non fa così male". "Non fare il bambino". "Ora smetti di piangere".

#### **I sentimenti spiacevoli repressi vengono spostati nell'inconscio.**

Se vogliamo provare solo gioia, eccitazione e amore, significa che stiamo rifiutando metà della nostra vita interiore, metà del nostro io. I bambini lo adottano anche quando si rendono conto che parte dei loro sentimenti - la paura, la tristezza, la rabbia, la frustrazione - non sono ammessi. Sanno esattamente cosa i genitori vogliono vedere e cosa no. Ma questo non serve a nulla, perché imparano a rifiutare una parte del loro essere. Se non vogliamo accettare la tristezza, la paura, la solitudine, la gelosia e la rabbia dentro di noi e le reprimiamo, allora questi sentimenti rimangono dentro di noi e lavorano nell'inconscio dentro di noi. Non possono semplicemente dissolversi. La rabbia repressa si trasforma in ira, la paura in panico, l'abnegazione costante può portare alla depressione. Molti dolori fisici sono dovuti anche a sentimenti inconsci che non sono mai stati elaborati e che possono scatenare ad esempio, una tensione costante, nervosismo o ansia. I bambini hanno bisogno del nostro aiuto per elaborare i loro sentimenti difficili!

#### **I bambini possono ancora esprimere i loro sentimenti in modo meravigliosamente diretto.**

Non hanno problemi a mostrare la loro tristezza, rabbia o frustrazione. Molti adulti non riescono a sopportare questa situazione e vogliono tornare ad avere un bambino felice il prima possibile. Poi minimizzano la situazione: "Non è poi così male!", o sviata: "Vuoi un gelato?", o rimproverata: "Ora smettila! Basta così!" Ma questo non aiuta i bambini, perché lasciati soli con i loro sentimenti, non imparano a gestirli, a elaborarli. Ciò di cui hanno bisogno ora sono adulti che notino i loro sentimenti, che li aiutino a dare un nome e che stiano con i bambini e con questi sentimenti, che mostrino un interesse sincero: "Vedo che sei molto arrabbiato/ triste/ frustrato/solo/ansioso". Che cosa vi rende così arrabbiati, tristi, frustrati, soli, ansiosi? Me ne parli?" E poi ascoltate con interesse! Non dovete fare nulla. È sufficiente ascoltare, essere presenti, dare spazio all'interesse per il mondo interiore del bambino. È tutto ciò che serve.

In questo modo, il bambino impara di più allo stesso tempo: "Si può parlare di rabbia, tristezza, paura... I miei genitori mi ascoltano, quindi è giusto avere questi sentimenti. Non sono sola con i miei sentimenti difficili. Non ho torto a sentirmi come mi sento". Questo è il modo in cui il bambino viene visto, e con quello che c'è dentro. Quando le persone si sentono viste, si rilassano. Non c'è dono più grande. Potete già dare a un neonato le parole per esprimere i suoi sentimenti: "Ah, sembra che ti abbia spaventato poco fa?". E poi prendetelo semplicemente in braccio, in modo che possa calmarsi accoccolato contro il vostro corpo.

#### **L'accettazione dei sentimenti rafforza il rapporto con se stessi e con gli altri.**

Più accettiamo i sentimenti dei bambini senza respingerli, più imparano a gestirli in modo costruttivo e ad accettarsi così come sono. Se le persone riescono ad accettare i propri sentimenti, possono fare lo stesso con gli altri. Questo rafforza le relazioni perché ognuno si sente percepito e preso sul serio così come è.

Testo Astrid Egger, Traduzione Martina Daviddi  
[www.familie.it](http://www.familie.it)