

IMPULSI PEDAGOGICI

per un'avventura chiamata famiglia



44_Lasciate che i bambini provino sentimenti!

A volte vi sentite in paradiso e poi di nuovo tristi da morire? Siete a volte perseguitati dalle paure per poi avere di nuovo piena fiducia nella vita? I nostri sentimenti sono molto diversi, alcuni sono piacevoli, altri piuttosto scomodi. La maggior parte delle persone vuole avere a che fare solo con quelli piacevoli poiché pensa che allontanando i sentimenti dolorosi, essi scompariranno ma non è così.

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. Se vogliamo provare gioia e amore, dobbiamo essere disposti a provare anche tristezza, paura, solitudine, gelosia e rabbia. Tutto ciò che reprimiamo rimane con noi e lavora nell'inconscio dentro di noi. Non può semplicemente dissolversi. La rabbia repressa si trasforma in ira. L'invidia repressa diventa gelosia e la paura si trasforma in panico. Molti dolori fisici possono anche essere ricondotti a sentimenti inconsci che scatenano, ad esempio, una tensione o un nervosismo costanti.

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 minimizzando la situazione: "Non è poi così male!", sviandola: "Vuoi un gelato?", o rimproverando: "Ora smettila! Basta così!". Il bambino ricorda agli adulti il dolore che non gli era stato permesso di esprimere. Così trasmettono il loro atteggiamento ai propri figli: "Non gridare così forte!", "I bambini e le bambine grandi non piangono", "Ricomponiti!" ecc. Il messaggio di base è: non mostrate la vostra rabbia, frustrazione e tristezza in modo così disinibito. Da adolescenti si è più cauti, non si mostrano i sentimenti in modo così chiaro. A questa età, molti hanno già costruito un muro intorno al loro cuore perché spesso hanno sperimentato che i loro sentimenti venivano rifiutati, minimizzati o derisi.

Siamo esseri senzienti

Tutti i sentimenti che nascono dentro di noi hanno la loro importanza. La paura ci ricorda di essere prudenti. La frustrazione e il dolore devono essere vissuti per poter dire addio a qualcosa, che sia un'amicizia o un orsacchiotto perduto. La rabbia ci indica che c'è qualcosa da sistemare nel rapporto con l'altro. I sentimenti non sono cattivi o buoni ma servono a mostrarci qualcosa di noi stessi.

Ma come si affrontano questi sentimenti dolorosi?

Ogni sentimento vuole essere sentito e accettato, solo allora può dissolversi e andarsene. Possiamo adottare un atteggiamento in cui osserviamo con interesse ogni sentimento che si manifesta in noi e diciamo: "Quando sono solo, mi sento isolato", oppure "Quando fallisco un compito in classe, mi sento molto arrabbiato", oppure "Quando non vengo preso sul serio al lavoro, non mi sento visto e riconosciuto". Solo quando accettiamo con amore ciò che si agita dentro di noi, esso può trasformarsi e andarsene. Quindi possiamo dire al bambino: "Ma tu sei arrabbiato, dimmi cosa ti fa arrabbiare" o "Sembri molto spaventato". "Come senti la paura? Dove la senti?".

Abbracciare i sentimenti rafforza il nostro rapporto con noi stessi e con gli altri.

Più accettiamo i sentimenti dei bambini senza cercare di allontanarli, più i bambini imparano a gestirli e ad accettarsi così come sono. Perché se riesco ad accettare con amore i miei sentimenti, posso fare lo stesso con le altre persone e questo rafforza le relazioni perché ognuno si sente percepito e preso sul serio così com'è.

Testo Astrid Egger, Traduzione Martina Daviddi
www.familie.it