

# INCONTRO DI RABBIE

## in adozione e affido

### LA RABBIA NATURALE E FUNZIONALE

La rabbia, come ogni emozione, è utile e funzionale alla sopravvivenza della specie; è importante sentirla, riconoscerla ed esprimerla in modo vantaggioso. La rabbia diventa dannosa e controproducente nel momento in cui la sua espressione degenera in violenza e sopraffazione dell'altro. Molti pensano che per non arrivare a perdere il controllo si debba soffocare sul nascere, ma è proprio il reprimerla, il riempire il vaso, che lo fa esplodere all'improvviso in modo dirompente e incontrollato.

La rabbia è una reazione alla frustrazione e all'ingiustizia e dà all'individuo la forza per l'affermazione di sé. Essa serve a preservare le nostre frontiere fisiche, psicologiche e sociali e a difendere i nostri diritti. Esprime il bisogno vitale di affermare il proprio io.

La collera che emerge al non rispetto della nostra integrità ci rende coscienti dei nostri bisogni, sia fisici sia psichici, e ci permette di armonizzare le nostre relazioni con gli altri. L'espressione della rabbia è essenziale per costruire la propria identità, per avere fiducia in se stessi e nei propri giudizi, per diventare autonomi. Esprimere la rabbia significa esistere nella relazione, affermare la propria identità e non essere distrutti dall'impotenza. È un'emozione attiva, propositiva, nel senso che stimola all'azione; a differenza per esempio della tristezza o della paura, dà energia, forza e può portare a un cambiamento.

*Esempio: Piero viene escluso dal gioco dalla sua amichetta Carla, questo lo fa arrabbiare, Carla grazie alla rabbia dell'amico, capisce di averlo ferito e la volta successiva deciderà di cambiare comportamento.*

Spesso le emozioni fanno paura perché ci mettono a confronto con la realtà che preferiremmo non vedere o perché non essendo abituati a gestirle abbiamo paura di perdere il controllo, di farci sopraffare e non essere lucidi, ma le nostre emozioni sono una grande ricchezza perché avvertono cosa ci sta succedendo molto prima del nostro cervello

razionale. A volte è grazie alla rabbia che capiamo di aver subito un torto, come è grazie alla sensazione della paura che capiamo che sta arrivando un pericolo e il nostro fisico è pronto a reagire per salvaguardare la nostra incolumità.

La rabbia è l'energia messa al servizio del bisogno di affermazione di sé, di amore e di realizzazione; è necessaria alla difesa di sé, dei valori e dei propri limiti. Si distingue dall'aggressività soprattutto per la sua durata, perché si interrompe non appena il fenomeno che l'ha originata viene risolto.

La rabbia è un'emozione utile e naturale, di cui bisogna prendere atto e imparare ad esprimerla verbalmente. A volte accade che i bambini a cui non è stato insegnato questo rimangono schivi della propria dirompente e incontrollabile collera che non riescono a fermare. Qui il problema però non è l'emozione in sé, ma come insegnare loro a calmarsi. Il bambino impara l'autoregolazione nella prima relazione diadica, lui piange si arrabbia e la mamma lo calma, così lui nel tempo impara a farlo da solo.

Diverso ancora è un bambino che sfida e provoca con prepotenza; spesso si è visto come i bambini adottati mettano alla prova i genitori per verificare la loro tenuta, hanno bisogno di capire se reggono prima di potersi affidare.

## **LA RABBIA INARGINABILE NEI BAMBINI**

Durante uno scoppio d'ira, il livello di tensione nel corpo e nella mente del bambino è talmente alto da suscitare in lui un incontrollato bisogno di scaricarlo, verbalmente o fisicamente. Alcuni bambini esplodono regolarmente, scaricando la terribile tensione che sentono nel corpo e nella mente attraverso morsi, calci, picchiando, gridando e perdendo il controllo. Per un bambino che picchia per scaricare un alto livello di tensione, la possibilità di scegliere è molto esigua in quanto l'altissimo livello di stimolazione nel suo corpo conduce ad un impulso motorio troppo pressante perché lui possa sopportarlo. Questo perché lo stato corporeo di sovra stimolazione compromette la capacità di pensiero del bambino. Durante gli scoppi d'ira la parte del cervello che funziona è quella inferiore, la paleo corteccia (la parte più antica del nostro cervello, quella

in comune con gli animali e che reagisce più istintivamente). Quando un bambino è in questa condizione non è in grado di provare empatia verso gli altri e di mettersi nei loro panni, perché questo richiede uno stato di calma. Quando, nella paleo corteccia, il circuito della rabbia è stato stimolato, attaccare sembra l'unica opzione, similmente quando un animale viene braccato e si sente in uno stato di emergenza risponde con l'attacco o la fuga. La stimolazione corporea è così elevata nel bambino, che attraverso dei messaggi chimici, comunica al cervello la presenza di una tremenda minaccia, anche se nella realtà non è presente.

*Esempio: Andrea ha sei anni, picchia una bambina che per sbaglio inciampa sul suo piede; il corpo di Andrea è stato colpito molte volte dal padre, quindi l'esperienza di dolore al piede è sufficiente a stimolare nel suo cervello il ricordo del senso di una forte minaccia, quindi il suo corpo risponde ad una situazione di emergenza, non è in grado di pensare alle sue emozioni e le scarica.*

Rispetto ad un episodio traumatico, bastano degli stimoli detti "grilletto" che riportano presente e attuale la minaccia vissuta precedentemente e il corpo entra nello stesso stato di allarme di allora (iper-arousal).

Un mondo in cui non è possibile ritrovare la calma, in cui non si ha il controllo di niente, risulta molto spaventoso per un bambino. Si sente prigioniero di un incubo creato da lui stesso. Per questi bambini è terrificante sentirsi più potenti dei genitori che sono più grandi perché allora il mondo diventa un luogo insicuro in cui nessuno è in grado di aiutarlo e contenerlo. Un genitore che si dimostri ferito dalla rabbia del figlio gioca il ruolo di persecutore travestito da vittima facendo sentire il bambino un mostro; il pensiero del bambino poi funziona così "sono convinto di essere un mostro allora mi comporto come tale".

Stabilizzare nel cervello un buon sistema di regolazione dello stress è una tappa vitale dello sviluppo; il bambino deve imparare a calmarsi attraverso il pensiero della neo corteccia. Spesso i bambini che perdono il controllo sono visti come cattivi e vengono puniti, ma spesso sono bambini che hanno subito un **arresto dello sviluppo** e non hanno ancora un sistema di moderazione dello stress. Il problema quindi non è l'autocontrollo o la buona volontà, ma un'assenza della capacità di auto calmarsi che protegge l'individuo dall'essere traumatizzato di fronte all'esplosione delle proprie emozioni.

E' importante che l'adulto in questi casi possa aiutare il piccolo a calmarsi essendo lui il primo calmo, altrimenti se si altera aumenta il livello di allarme nel cervello del bambino. Le sostanze chimiche che più contribuiscono a contrastare l'aggressività nel cervello sono l'ossitocina e gli oppiacei, che si attivano nel cervello del bambino grazie alle interazioni amorevoli con gli adulti: l'essere consolato, le coccole, l'affetto, i gesti d'amore, i sorrisi, i giochi e le voci dolci e gentili. Nelle società in cui è presente un alto livello di manifestazioni fisiche d'affetto nei confronti dei bambini, si registra un basso livello di violenza fisica. Pensiamo ai bambini adottati o in affido a cui in molti casi fin da piccoli è mancato qualcuno che insegnasse loro a calmarsi e che desse loro affetto. Se nella norma i bambini imparano a calmarsi nei primi due anni di vita in casi di deprivazioni, mancanza di cure, rispecchiamento e contenimento emotivo possiamo trovare ragazzi che emotivamente non sono cresciuti.

Grazie all'elasticità del cervello non è mai troppo tardi per sviluppare un sistema chimico anti ansia e un sistema di regolazione dello stress, ma più il tempo passa più diventa difficile.

*Esempio: Luigi sta giocando con il suo trenino, Giulia di due anni, glielo porta via e lo lancia giù dalle scale. Luigi urla con rabbia, è in uno stato di tensione emotiva e picchia Giulia. Se Luigi viene consolato e ascoltato, preso in braccio e capito, allora un po' alla volta si stabilizzerà nel suo cervello un sistema di regolazione dello stress. Naturalmente è importante dirgli che picchiare è sempre sbagliato, ma agire solo così, non aiuterà a fargli cambiare modo di agire in futuro. Se quando Luigi ha bisogno di moderare il proprio stress e lenire il disagio, l'adulto è presente, gradualmente si formerà nel suo cervello il suo proprio sistema di regolazione dello stress e quando si imbatte in situazioni stressanti, le sostanze chimiche che regolano lo stress verranno rilasciate dalla neo corteccia verso quello inferiore, attraverso il veicolo di un pensiero tranquillizzante.*

Il problema del bambino vittima della propria rabbia è che, quando perde il controllo, non può disporre della facoltà di pensare della neo corteccia, quindi insegnargli le regole della morale e dell'educazione civica o frasi tipo "ti rendi conto che hai fatto male a qualcuno?", se è l'unica cosa che viene fatta, non servirà a nulla. Questi bambini, emotivamente parlando,

hanno subito un arresto nello sviluppo, quindi hanno bisogno di un adulto che regoli le loro emozioni troppo intense, calmandoli, tranquillizzandoli e svolgendo un'azione di contenimento. Hanno bisogno di un adulto che offra loro le parole per raccontare i loro stati emotivi perché non ne sono capaci, ad esempio *"sei arrabbiato perché Lucia ti ha preso la matita, è tua e non te lo ha chiesto, lo capisco"*. In questo modo si aiuta il bambino a tracciare nel suo cervello quelle vie nervose fondamentali che lo aiuteranno, un po' alla volta, a calmarsi da solo, inibendo gli impulsi aggressivi della paleo corteccia. Inizialmente è importante sintonizzarsi con l'intensità delle sue emozioni (*"sei molto arrabbiato, ti fanno arrabbiare proprio tanto le nostre regole, capisco che non poter avere quello che vuoi ti faccia arrabbiare"*) e successivamente aiutarlo a creare connessioni tra le emozioni e le parole, tra neo corteccia e paleo corteccia (*"quando Marco ti ha preso in giro ti sei sentito attaccato, deve averti fatto male!"*). **Il bambino chiuso nella rabbia non è capace di trovare le parole, di riflettere e pensare alla sua rabbia, ma sa solo scaricarla.** Sono tre i passaggi importanti: affermare, comprendere e riconoscere le emozioni che sta provando. Per riuscire a contenere la rabbia dell'altro occorre essere in primo luogo calmi, forti e gentili e trovare le parole che gli offrano la possibilità di riflettere e pensare alle proprie emozioni.

Esempio: *Michele ha iniziato ad essere rabbioso da quando gli è nata la sorellina, la mamma fa un complimento alla piccola e Michele la picchia. Spesso se si chiede a un bambino perché picchia non sa rispondere, non possiede le parole per esprimersi. Per questo in un caso simile può essere importante dire a Michele: "non bisogna mai picchiare, è sbagliato, però vorrei capire come ti sentivi. Forse ti dà fastidio quando dedico attenzioni a tua sorella, forse pensi che voglia più bene a lei? O credi di non essere più speciale per me? Se è così ci credo che stai molto male. Come possiamo fare? Come posso aiutarti?". Oppure se non si sa il motivo si può semplicemente dire "immagino che tu provassi qualcosa che ti faceva stare veramente male, mi disegni come ti sentivi?"*.

Può essere utile anche contenerlo fisicamente o toccarlo in modo deciso, fermo e tranquillo. Un abbraccio calmo tocca il bambino fin nella profondità delle sue viscere, regolarizza il sistema di stimolazione corporea e riequilibra il sistema nervoso autonomo in modo che poi possa ascoltare le parole dell'adulto. Il bambino impara più dai comportamenti

degli adulti di riferimento che dalle loro parole, per cui avere accanto un adulto che sa regolarsi e moderare le proprie emozioni e i propri stimoli corporei, sarà per lui una fonte di apprendimento positivo. Nei casi in cui il bambino sia fisicamente più forte di voi non è il caso di contenerlo fisicamente perché se dovesse farvi male sarebbe ancora più terrorizzato e sarebbe una conferma del suo essere un mostro.

Chiaramente un bambino che scarica l'intensità delle proprie emozioni mordendo, picchiando e gridando non può smettere improvvisamente di farlo, a meno che non gli venga offerto un canale alternativo di comunicazione. Le espressioni artistiche per esempio sono un ottimo metodo per esprimere le emozioni dalla musica, alla pittura, alla scultura, alla sabbia, ai giochi metaforici. Bisogna trasformare le emozioni in parole, simboli, disegni, opere che siano visibili e prendano forma perché diventano meno spaventose e fuori controllo. Poter esprimere a qualcun altro il proprio tormento è già fonte di sollievo e pone fine al senso di solitudine. I bambini che non sono ancora in grado di esprimere a parole in modo chiaro ciò che provano, sono comunque capaci a volte di metterlo in scena, disegnarlo o esprimerlo nel gioco. Si può far parlare un bambolotto, spesso prendere in prestito un animale aiuta molto i bambini a parlare di sé, oppure essere noi a raccontare una storia simile a quello che è successo a lui e chiedergli di aiutarci a completarla.

## LE RABBIE DEI GENITORI

Spesso le nostre emozioni sono coerenti con ciò che le ha generate: un'ingiustizia, la frustrazione, l'impotenza, la vergogna, sono alcuni degli eventi che generano rabbia. Ma a volte capita che quest'emozione sia eccessiva, sproporzionata o sia come se non ci appartenesse, allora è probabile che non riguardi il presente, ma il nostro passato. In questi casi siamo in presenza di quello che molti definiscono un "elastico", cioè un avvenimento attuale ci riporta ad una situazione dolorosa del passato non risolta. E' inutile esprimere il sentimento elastico perché è una reazione a delle circostanze passate; per essere superata la vecchia emozione ha bisogno di esteriorizzarsi relativamente all'avvenimento di allora. Un elastico si installa quando l'emozione suscitata da un evento non ha potuto

essere vissuta ed elaborata; per superarla occorre riaprire la ferita e disinfettarla, ritrovare l'evento, fare uscire le emozioni che non sono state ascoltate, tradurle in parole dando un senso a quello che è successo. Esempio: *Marco era un bambino poco visto dai propri genitori, le sue emozioni non erano prese in considerazione, quando ha compiuto 6 anni la mamma ha deciso che era grande e senza chiedergli il permesso ha buttato via tutti i suoi giochi; un giorno al padre serviva un bastone per mescolare della vernice e ha distrutto l'arco del figlio; un giorno Marco, ormai cresciuto e sposato, non trova più un foglio con degli appunti di lavoro buttato via inavvertitamente dalla moglie. Marco sente salire una rabbia dirompente, che non è giustificata dato che la moglie era sempre stata molto attenta a lui e rispettosa delle sue cose, ma a Marco è scattato l'elastico e la rabbia che sente è quella del bambino non visto che non ha mai potuto arrabbiarsi perché nessuno l'avrebbe ascoltato e tanto meno capito.*

In questi casi è importante fermarsi a riflettere e cercare di capire quella rabbia spropositata da dove viene, dove è nata e a chi è veramente rivolta.

Altro meccanismo inconsapevole che può scattare è la **proiezione**. Spesso riversiamo sulle persone nelle quali abbiamo fiducia, dei rancori e dei sentimenti derivanti da vecchie frustrazioni non esprimibili ai veri destinatari. Spesso i bambini adottati non possono rivolgere le loro rabbie a chi li ha abbandonati, così le esprimono alle uniche persone con cui possono farlo; il rischio è quello che i genitori per coprire il dolore e la frustrazione del sentirsi inadeguati si arrabbino con lui pensando per esempio che sia lui ad avere qualcosa che non va.

Inoltre i figli sono delle vere **spugne**, assorbono le emozioni dei genitori, non avendo ancora la capacità per distinguerle dalle proprie, non riescono ad identificarle e a distaccarsene. *Vi sarà capitato di passare una giornata, arrivate a casa dove sperate di trovare il meritato riposo e riprendervi, ma neanche a farlo apposta i vostri figli sono particolarmente agitati.* In questi casi è importante spiegare ai bambini che cosa è successo e come ci si sente, non confidarsi per ricevere consolazione, non è questo il loro ruolo, ma semplicemente spiegare ad esempio che la mamma è stanca e arrabbiata perché al lavoro l'hanno fatta arrabbiare, ma che ora passa, in modo che possano distinguere le loro emozioni dalle

nostre e che non si facciano carico di sentimenti non loro. Spesso col pretesto di proteggere i bambini non diciamo niente di ciò che ci preoccupa, ma essi lo percepiscono comunque e nell'impossibilità di comunicare lo prendono su di loro, spesso facendosi anche fantasie molto più terribili e spaventose di quella che è la realtà.

Spesso gli adulti **negano il vissuto** dei bambini; esempio "*nonna la mia maglia pizzica!*", "*no cara non pizzica*". In questo esempio la nonna è più grande, sa più cose e l'idea che racconti bugie è difficile da accettare per un bambino, quindi le parole della nonna non vengono messe in dubbio e alla nipote non resta che rimettere in causa le sue sensazioni e arriva a credere che ciò che sente non esiste. Gli adulti spesso definiscono le sensazioni dei bambini, imponendo il loro quadro di riferimento e rifiutando di ascoltare il loro punto di vista.

Esempio: "mamma la maestra è cattiva", la mamma: "non è vero è gentile". Come fa un bambino ad avere fiducia nei suoi giudizi e nei suoi sentimenti e nella sua capacità di riflessione se coloro di cui si fida mettono in dubbio le sue sensazioni? Spesso gli adulti rifiutano di ascoltare le emozioni dei bambini perché voglio evitare di rimettersi in contatto con il loro dolore di bambini non ascoltati. Negando la loro sofferenza negano quella del bambino.

L'adulto tende a leggere nella rabbia del bambino una mancanza di rispetto nei suoi confronti, una lotta di potere, in realtà il più delle volte è semplicemente l'espressione di una frustrazione e la reazione a qualcosa che ferisce. La rabbia nell'adulto viene il più delle volte scatenata dall'interpretazione che da dell'azione dell'altro e dal significato simbolico che vi attribuisce: per esempio vedere nell'altro la volontà di ferire. Se nei bambini c'è intenzionalità non è cattiveria e voglia di fare del male, ma solo un meccanismo di difesa che hanno imparato per non soccombere.

Certo è importante capire quando la rabbia dei bambini è naturale perché legata all'evento, quando è irrefrenabile perché non hanno imparato a calmarsi o quando più che rabbia sono in sfida perché stanno testando se i genitori tengono come coppia e tengono lui anche se è terribile o se lo abbandonano nuovamente. Come sapete i bambini adottati testano i genitori prima di affidarsi, è come un alpinista che deve scalare una montagna e pianta un chiodo, prima di appoggiarci tutto il peso sopra, lo prova per vedere se tiene.



I bambini traumatizzati, figli di genitori maltrattanti, hanno imparato a calmarsi ed essere contenuti dal dolore fisico, per cui potranno diventare autolesionisti nel momento di maggior attivazione sensoriale oppure spingere i genitori adottivi a picchiarli per poter avere un limite che possa sedare la tensione emotiva. E' importante che il genitore riconosca quello che sta avvenendo, che non si colpevolizzi, ma che trovi il modo di aiutare il bambino a costruire un sistema di regolazione interno differente nei modi elencati sopra e in alcuni casi anche rivolgendosi ad esperti.

Dopo un evento traumatico si può trovare difficoltà a concentrarsi, insonnia, incubi, ansia, depressione, sensi di colpa, insensibilità, le emozioni vengono poco espresse e sentite. La persona traumatizzata tende a diffidare di tutti come se l'aggressione potesse arrivare da chiunque; può avere difficoltà ad apprezzare l'intimità, la tenerezza e la sessualità.

## **COSA FARE**

Innanzitutto è importante **prevenire**, per cui come ho detto precedentemente instaurare una relazione basata sull'affetto, la gratificazione, la comprensione, la consolazione e la rassicurazione permette al cervello di produrre quelle sostanze chimiche che hanno un ruolo nel affievolire e calmare la rabbia. Creare un dialogo aperto, basato sull'espressione delle emozioni e per riuscire a farlo è indispensabile che noi per primi siamo capaci. Trascorrere tempo insieme, tempo di qualità in cui sia presente ascolto e dialogo non giudicanti, in cui motivare eventuali divieti, punizioni, atteggiamenti e in cui suggerire comportamenti alternativi. E' importante anche lodare e gratificare il bambino quando riesce a esprimere il suo disappunto senza aggressività.

Ascoltare e riconoscere la rabbia del bambino finché non degenera, se diventa incontrollabile e lo spaventa, prima di tutto restare calmi, fermi e decisi, cercare di contenerlo fisicamente o con la voce. Terminato l'episodio, parlare di come si è sentito il bambino, provare a rileggere quello che è accaduto fornendo anche ipotesi e spiegazioni su cosa può avergli scatenato tanta rabbia e su come poter agire la prossima volta.

E' importante se c'è stato un danno, dopo aver ascoltato il bambino, fargli capire la sua entità e chiedere che venga riparato; sapere di poter riparare aiuta a non sentirsi mostri.

Tutto questo come ho detto aiuta il bambino a capire cosa gli accade, a iniziare a fare connessioni tra ciò che prova e perché e a poter successivamente utilizzare il pensiero per calmare la rabbia in modo che si comincino a creare le connessioni tra neo corteccia e paleocorteccia. Varie ricerche hanno dimostrato come lo sviluppo di competenze linguistiche aiuti i bambini a sviluppare un maggior autocontrollo.

**Esercizi che potete fare con un bambino nella quotidianità per aiutarlo a prevenire e a controllarsi:**

- ⊙ è utile lo sport che scarichi la tensione accumulata
- ⊙ smorfie davanti allo specchio che mobilizzano qualcosa di rigido
- ⊙ giocare ai mostri per dieci secondi, poi arriva la stanchezza che li costringe a stare calmi e li fa addormentare
- ⊙ pensare di calpestare in terra degli esseri schifosi poi farli sdraiare e calmare magari con della musica
- ⊙ far disegnare al bambino un vulcano e chiedergli cosa lo fa arrabbiare e cosa lo fa spegnere
- ⊙ costruire una scatola, in una si mettono persone, parole o episodi che fanno arrabbiare, nell'altra che cosa ha funzionato per far smettere la rabbia
- ⊙ mettere un barattolo in casa dove mettere dentro i bigliettini con scritto ogni giorno cosa lo fa arrabbiare

**Esercizi da poter suggerire durante gli episodi di rabbia:**

- ⊙ esercizi isometrici mentre è arrabbiato, far sviluppare tensione ai muscoli senza generare movimento, per esempio una mano dietro la schiena e lentamente distendere e chiudere a pugno le dita, oppure pressare il piede contro il pavimento o contrarre la muscolatura della coscia
- ⊙ andare in una stanza e fare fisicamente tutto quello che desidera come prendere a pugni un cuscino, sbattere le mani sul materasso, saltare, pestare i piedi, strappare vecchi giornali, pestare palloncini gonfi, ecc
- ⊙ scrivere i motivi della rabbia e poi decidere se farlo leggere a chi è indirizzato o strapparlo, quando sono già un po' più avanti nell'apprendimento della gestione della rabbia

### **Successivamente:**

- ⊙ **terminato** l'episodio chiedere come si sono sentiti, tranquillizzarli, trovare insieme le parole per esprimere il disagio e i motivi, trovare strategie per la volta successiva
- ⊙ raccontare quando a noi è successo qualcosa di simile e come abbiamo reagito per dare loro strumenti in più