

RACCONTARE LA PAURA E SUPERARLA

Articolo pubblicato su “ Il Padova” in data 30.10.09 e su “Il Mattino di Padova” il 2.11.09

Siamo stati visitati dai ladri nel cuore della notte una volta con noi in casa, una volta senza. Mia figlia Francesca di 11 anni, malgrado le nostre rassicurazioni, ora ha paura di dormire da sola nella sua camera illuminata a giorno, si sveglia nel cuore della notte e viene a dormire tra me e mia moglie...

Questa ragazzina ha vissuto uno shock che purtroppo oggi tocca sempre di più anche la vita dei bambini, ma lei è fortunata, perché ha dei genitori attenti, che sanno percepire la paura che sta vivendo, non la minimizzano, non fanno finta di niente, ma si interrogano su essa. Infatti lei sente i suoi genitori come adulti capaci di proteggerla e che le vogliono bene, come dimostrato dal fatto che cerca la loro presenza anche di notte.

La teoria della resilienza, ossia la capacità dei bambini di affrontare i traumi positivamente, ci spiega che non sono i traumi il problema, ma il modo in cui la persona se li rappresenta. Questa rappresentazione però si costruisce sempre attraverso l'ambiente: se la persona che ha subito un trauma, piccolo o grande che sia, trova nella famiglia un contesto che permette alle emozioni di essere dette, anche quelle cosiddette negative come la paura o la rabbia -nessuna emozione è mai di per sé negativa- avrà molte possibilità di superare il trauma in maniera costruttiva.

Si tratta cioè di lasciar uscire la paura, darle un nome, mettere parole sulle emozioni complesse che la ragazzina vive, connotandole positivamente. Non è né negativo, né patologico avere paura: la paura del buio, ad esempio, ha sempre accompagnato l'uomo e il mondo è pieno di bambini e anche di adulti che dormono in camere illuminate a giorno. Senza la preoccupazione di scacciare definitivamente la paura, si può con semplicità parlarne: “quando sali le scale e sopra vedi tutto buoi, ti impaurisci... lo capisco...”, “ di notte ti svegli di colpo con il pensiero che i ladri possano ritornare e vuoi venire da noi...”.

Il fatto che la paura possa essere narrata, e quindi condivisa, la trasforma in qualcosa di accettabile e affrontabile (“se di questa cosa posso parlare e anche gli altri ne parlano vuol dire che non è così terribile”): ogni ragazzo può così trovare, insieme ai suoi genitori, piccole strategie (per i bimbi più piccoli ci sono tante fiabe o storie psicologicamente orientate che aiutano in questo senso) che permettono a questo sentimento di paura così dominante di affievolirsi gradualmente lasciando il posto alla fiducia e all'ottimismo.

Paola Milani, professore associato Pedagogia della Famiglia, Università di Padova