• SPECIALE CAPRICCI • SPECIALE CAPRICCI•

Non c'è ricetta per guardarsi dentro



Lo speciale di questo numero è probabilmente il più importante tra quelli che UPPA ha offerto ai suoi lettori. Infatti, la malattia di cui tratta, i capricci, è certamente la malattia più diffusa tra i bambini di oggi, più di quanto lo siano mai state la grandi malattie dell'uomo: la tbc, la sifilide, il vaiolo; e anche le meno grandi: la difterite, il tetano, il morbillo, la gastroenterite, la polio, la malnutrizione.

Diffusa ma non grave? No, diffusa e grave, diffusa e persistente, diffusa e caratterizzante moltissimi bambini, moltissime famiglie, tutta o quasi la nostra società del benessere. Vorrei cercare di essere serio, di non esagerare, e vorrei anche tanto che voi lo leggeste, questo speciale, che può essere un po' difficile, ma che potrebbe esservi di aiuto, se ce la mettete tutta.

È scritto chiaramente: non esiste un bambino che faccia i capricci "da solo"; per fare i capricci bisogna essere in due. E se uno dei due, il bambino, fa molti capricci, l'altro deve domandarsi cos'è che non funziona, all'interno di se stesso, e nel rapporto col figlio. I bambini, più e

meglio di noi, sanno benissimo come devono rapportarsi all'una o all'altra delle

persone che compongono la loro pic-

cola società. Un bambino bilingue, figlio di due genitori di diversa nazionalità, sa benissimo parlare in italiano (o in greco, o in portoghese, o in sloveno) al papà e in francese (o in inglese, in tedesco o in spagnolo) alla mamma. Così è anche per i capricci: ogni bambino sa benissimo con chi farli, con l'anello debole. E se fa tanti capricci con tutti e due i genitori, vuol dire che ci sono due anelli deboli e che, forse, in quella famiglia c'è qualcosa che funziona male. Ma anche se l'anello debole è uno solo, potrebbe esserci "qualcosa che non va", perché l'anello forte dovrebbe rafforzare quello debole, e perché i tre anelli, i genitori e l'anellino del figlio, dovrebbero rinforzarsi a vicenda. Infatti è il bambino che fa una famiglia. Una coppia può essere perfetta, felice, può non voler cambiarsi con niente e nessuno, ma non é ancora una famiglia. Quello che fa la famiglia, quello che le dà un

senso, di continuità col futuro, di continuità con la società, di cellula vivente, è il figlio.

Ma se questo problema dei troppi capricci ce lo abbiamo più o meno tutti, c'entra qualcosa la società in cui viviamo. Forse siamo deboli perché noi stessi siamo sempre accontentati (e sempre insoddisfatti) da un sistema economico e sociale che anticipa i nostri desideri, che non ci lascia essere protagonisti, che ci vuol solo vendere, vendere, vendere: crociere, intrattenimento, attori, partite, coppe, vacanze, squisitezze, liquori, coca-cola, mutui, prestiti a tasso zero, condizionatori, telefonini, lavatrici. Ed è questa società che riproduciamo nella nostra famiglia.

Alla società, come singoli, per correggerla, possiamo fare ben poco: ma verso la nostra famiglia, verso il nostro anellino capriccioso che deve crescere, abbiamo dei doveri, che non sono il dovere di accontentarlo. E se il nostro anellino ci

dice, coi suoi capricci, che non siamo adeguati, dobbiamo saper guardarci dentro. Facile da dire: ma non è come dare una ricetta di paracetamolo: non c'è ricetta per guardarsi dentro. È un richiamo.

una raccomandazione; forse un genitore su dieci sarà capace di farlo veramente Sarebbe già molto. Ma tutti do-

vrebbero almeno provarci.



Franco Panizon

Ha diretto la Clinica Pediatrica dell'Ospedale Infantile di Trieste



SPECIALE CAPRICCI SPECIALE CAPRICCI

Come nascono i capricci

"... Non esiste nessun bambino che faccia un capriccio da solo..."

"Per i bambini che dominano totalmente la madre o l'intera famiglia, la vita non è molto divertente ... C'è poco piacere reciproco e molta irritazione ... Un bambino che vince con la prepotenza non trova mai niente di soddisfacente, perché non gli è dato spontaneamente. Non ci sono doni, ma solo estorsioni. Magari si sentirà potente, ma non apprezzato né amato". Asha Phillips, I no che aiutano a crescere

Quella dei capricci è una questione difficile e delicata, perché, nel momento del capriccio, noi genitori sentiamo l'angoscia e la rabbia nostra che cresce assieme all'angoscia e alla rabbia del bambino. Sentiamo la provocazione, la sfida, ma anche il senso di impotenza: nostro, sì, però anche suo. E la delusione, e la pretesa, e lo sconforto: nostri, ma anche suoi. È facile, allora, che perdiamo le staffe e assumiamo comportamenti reattivi (di cui, magari in tempi successivi, è probabile che ci pentiremo): o eccessivamente restrittivi, o eccessivamente permissivi. Atteggiamenti comunque eccessivi.

È allora importante potersi orientare, almeno a grosse linee, sia per cercare di prevenire i capricci, sia per riuscire a venirne a capo in modi adeguati, una volta che il capriccio è scoppiato.

I capricci sono fenomeni relazionali.

Troppo spesso viene da considerare il capriccio come fosse una cosa che riguarda soltanto il bambino. Con l'aggettivo "capriccioso", si è tentati di ridurre il capriccio addirittura a una caratteristica personale del bambino. Ma non esiste nessun bambino che faccia un capriccio quando si trova da solo. Perché si strutturi un capriccio, è necessaria la compresenza del bambino e di un qualche adulto cui il bambino è e si sente affidato. I capricci, infatti, sono fenomeni relazionali. Nascono all'interno della relazione, si svolgono all'interno della relazione e mirano (sia pure malamente) a modificare qualche cosa di importante nella relazione.

I capricci si svolgono sempre su due piani. Sembrerebbe impossibile che un bambino sia davvero angosciato e davvero furibondo solo perché, per esempio, al supermercato vuole il gelato e la mamma non glielo vuole comprare. Sembra davvero una assoluta insensatezza che dia tutta quella importanza a un gelato. Anche per questo il suo capriccio suscita risposte così irritate e controaggressive.

Il fatto è che i capricci si svolgono sempre su due piani: l'uno, quello esplicito,

che coinvolge cose sciocche pressoché irrilevanti per entrambi i partner relazionali (come il gelato dell'esempio); l'altro, quello importante, implicito, di cui entrambi non sono consapevoli, se non in modo piuttosto vago. Per di più, quasi sempre ne è un pochettino più consapevole il bambino che non il genitore.

Il piano esplicito. Qualsiasi oggetto, o azione, o evento, o possibilità può essere il centro attorno al quale si struttura il piano relazionale esplicito del capriccio. Da parte dell'adulto, la cosa per cui viene scatenato il capriccio è sempre considerata di per se stessa una sciocchezza: o per la qualità ("Ma insomma: basta! Non è che un gelato!"), o per la quantità ("Smettila! Te l'ho già preso tre volte, oggi!"). Al contrario, per il bambino la cosa sembra avere assunto un'importanza assoluta, quasi fosse questione di vita o di morte. Il fatto è che, sotto sotto, anche per il bambino la cosa esplicita non ha un grande valore di per se stessa. Ha valore, sì, ma come rappresentante di quello che si svolge sull'altro piano: quello importante, quello implicito.

Il piano importante, implicito. Il piano importante, implicito, quasi mai è immediatamente evidente, anche se gli



• SPECIALE CAPRICCI • SPECIALE CAPRICCI

indizi di esso sono *sempre* squadernati lì davanti agli occhi, pronti ad essere decifrati per chi li sappia cogliere. Il bambino fa di tutto (malamente, purtroppo per entrambi) per far cogliere all'adulto questi indizi, però senza quasi mai riuscirci, soprattutto a causa dei modi rabbiosi, rivendicativi, irritanti messi in atto.

Quello che si gioca sul piano importante, implicito, può riguardare molti aspetti della vita mentale e relazionale del bambino, della vita mentale e relazionale dei genitori, e - direttamente della relazione tra il bambino e l'adulto cui egli si trova affidato (che non è detto debba necessariamente essere uno o entrambi i genitori). I più frequenti aspetti in gioco (visti dalla parte del bambino) sono i seguenti:

a) "Ho bisogno di un segno concreto del tuo *amore* per me, perché non sono sicuro che tu (in questo momento, o in questo periodo, o in ogni momento) mi ami".

Questo bisogno di rassicurazione sull'essere amato può dipendere da moltissime circostanze. Potrebbe essere che il genitore in quel periodo è *davvero* distratto da preoccupazioni e problemi "da grandi", che lo allontanano mentalmente e magari anche fisicamente dal bambino (questioni di lavoro, disgrazie, difficoltà economiche, difficoltà relazionali col partner amoroso, studio, attesa di una promozione, forte interesse per qualche cosa, ecc.).

Può essere che il bambino dubiti dell'amore dei genitori per lui, perché è in arrivo (o è già arrivato) un fratellino o una sorellina. "Che bisogno avevano di farne un altro? Forse li ho delusi". Il bambino potrebbe essere angosciato perché ha sentito che mamma e papà intendono separarsi, o ha visto che realmente si sono separati. "Se si separa da papà, magari questa qui si separa anche da me, e io resto tutto solo".

Ma ci possono essere altre motivazioni, quali il sentirsi in colpa verso l'adulto: "Ho bisogno di essere rassicurato che la mia colpa non ha fatto venir meno il tuo amore per me". Oppure: "Mi sento trascurato su qualche cosa di importante per me, per cui ho bisogno di un gesto concreto che mi testimoni che mi vuoi bene"; "Sento te come distratto, addolorato, depresso, preoccupato, fragile, bisognoso, confuso, entusiasta per qualcosa d'altro, ecc., per cui temo (o percepisco) di avere perduto il tuo amore, e cerco una rassicurazione. Ho bisogno di mettere te alla prova".

b) "Ho bisogno di sapere quanto *pote*re ho io, sia in assoluto sia nella relazione con te".

Il potere è quella funzione relazionale che fa sì che un'altra persona faccia qualche cosa che altrimenti non farebbe. "Ho bisogno di mettere *me* alla prova". Posso anche avere bisogno di verificare quanto tu accetti che anche io possa avere un po' di potere su di te, e non solo tu su di me. Posso, infatti, essere angosciato sia se ho troppo potere sia se ne ho troppo poco. Ho bisogno di verificare quanto potere ho, da un lato per non sentirmi in balia soltanto di me stesso (cioè: non affidato a nessuno), e dall'altro lato per non sentirmi schiacciato dalla prepotenza degli altri, te compreso.

Percepire di avere un effettivo potere è spesso una scorciatoia per riuscire a

"Quando i genitori insegnano al proprio figlio a ubbidire alle regole perché queste sono giuste e non perché essi hanno più potere di lui, preparano il bambino a rispettare la legge negli anni a venire, quando i genitori non saranno sempre così potenti". T. Berry Brazelton e Joshua

D. Sparrow, Il tuo bambino e la disciplina. Una guida autorevole per porre limiti a vostro figlio

"... Il vero motivo del capriccio non è quasi mai evidente..."





• SPECIALE CAPRICCI • SPECIALE CAPRICCI

"... Poche cose sono angoscianti come constatare che l'adulto è una fragile marionetta..."



percepire se stesso come soggetto della propria vita e della propria esperienza nella propria rete relazionale, e non come sottomesso. Certi atteggiamenti realmente prepotenti, realmente "sadici", nascono dall'incapacità di soddisfare in altri modi il fondamentale bisogno di sentirsi riconosciuto come soggetto.

c) "Ti segnalo che non stai gestendo adeguatamente il tuo potere con me, mentre io ho bisogno che tu lo eserciti adeguatamente, in modo più chiaro, coerente ed esplicito, così che io possa orientarmi meglio e trovare così sicurezza". In questo caso, col capriccio il bambino provoca l'adulto, per poter avere la percezione di essere importante per lui. Gli segnala che ha bisogno che nelle interazioni con lui vengano attivate funzioni "paterne", benevoli ma ferme, che sanciscano i limiti e le regole. Ha bisogno, in sostanza, che l'adulto gli dica "No", con fermezza e con chiarezza.

Spesso, quella di ricevere regole ben definite e vincolanti è un'esigenza di percepire attorno a sé un mondo in cui ci si possa muovere con una sufficiente sicurezza, come potrebbe essere per noi adulti l'esigenza che si installino dei chiari ed univoci segnali stradali nel traffico convulso. La fermezza, la coerenza e la sensatezza nel porre le regole fanno parte dell'amorevolezza. E il bambino lo sente.

d) "Ho bisogno di sapere se la persona cui sono affidato è sufficientemente *stabile* e *forte*".

Poche cose sono così angoscianti per un bambino come il constatare che l'adulto cui è affidato è una specie di fragile marionetta in suo potere. L'insicurezza devastante che ne deriva talvolta viene dal bambino affrontata assumendo lui la parte di quello "forte", che impone il proprio volere. Ma, inevitabilmente, lo farà come può farlo un bambino, senza gran che di esperienza di vita. Sarà, allora, una specie di caricatura di "forza" e di "sicurezza". Tenderà, così, ad assumere atteggiamenti dispotici, dittatoriali, che rischiano addirittura di intimidire l'adulto insicuro, soprattutto se si sente per qualunque motivo colpevolizzato verso il bambino medesimo.

e) "Ho bisogno di sapere che non sono solo *affidato* a te, ma che ho anche un certo grado di *autonomia* da te".

Fin dall'epoca dell'allattamento il bambino ha, sì, bisogno di affidarsi e di dipendere dalla mamma, ma ha anche bisogno di sentire riconosciuto un certo grado (all'inizio piccolissimo) di autonomia (nel ritmo e nella durata della suzione, per esempio).

Quando un bambino sente preclusa ogni possibilità di riconoscimento delle sue proprie competenze e del suo proprio realistico grado di autonomia, è possibile che, prima di disperarsi del tutto, cerchi di "forzare" l'adulto con dei capricci. Il guaio è che, di solito, in tal modo ottiene il risultato opposto: si fa percepire, infatti, come troppo piccolo, inaffidabile, "capriccioso", da tenere ancor più sotto tutela.

f) "Ho bisogno di percepire me come soggetto della mia vita e ti segnalo la necessità che tu te ne accorga e che mi riconosca in questo mio bisogno".

Per il benessere psichico e relazionale, un elemento di base indispensabile è avere la possibilità di sentirsi, di essere, e di essere riconosciuto dagli altri come soggetto della propria vita e della propria esperienza. Il bambino ha bisogno che sia sistematicamente riconosciuto dagli adulti che si occupano di lui il valore del suo sentire, del suo pensare, del suo desiderare e del suo volere. Questo non vuol dire che gli si debba dare il potere su tutto e su tutti, o che si debba sottomettersi al suo pensiero o al suo sentire, o che ogni suo desiderio debba essere legge. Quello che lui sente, pensa, desidera e vuole è importante, se ne tiene conto, ma deve inserirsi nel mondo complessivo guidato dagli

"Quando un bambino è travolto da un impeto d'ira, sente di non riuscire a controllarsi. Il fatto di essere bloccato con fermezza viene interpretato come un segno che ci si preoccupa per lui e che, per il suo bene, si è pronti ad affrontare la sua collera". **Asha Phillips**, *I no che aiutano a crescere*

SPECIALE CAPRICCI • SPECIALE CAPRICCI

adulti, in cui le leggi le stabiliscono i grandi. Per il bambino, come del resto per tutti noi, è più importante sentirsi riconosciuto come soggetto desiderante, piuttosto che non ottenere la cosa desiderata. Si può riconoscere che, sì, il gelato è una gran bella cosa (anche se i dietisti, giustamente, non sono affatto d'accordo...), ma che questa volta non lo si compera.

Ricapitolando e precisando: gli ambiti in cui si muovono le interazioni sul piano relazionale importante, implicito, del capriccio sono, dunque: l'amore; il potere mio; il potere tuo; la forza, la stabilità e la chiarezza; l'essere affidato e l'essere emancipato; la soggettività. Comunque sia, tanto sul piano relazionale esplicito di superficie, quanto su quello implicito, nell'attivarsi di un capriccio avvengono delle interazioni che è possibile riconoscere e che è necessario gestire in quanto tali su tutti e due i piani. Il bambino, nel momento in cui chiede qualche cosa attraverso un capriccio, immette sui due piani della relazione almeno quattro elementi: 1) il desiderio di superficie (per esempio: il famoso gelato), collegato con il bisogno profondo (per esempio: la rassicurazione sull'essere amato, o la chiarezza del rapporto di potere); 2) l'aspettativa deludente e angosciante che il desiderio di superficie non verrà soddisfatto e che il bisogno profondo verrà misconosciuto; 3) l'espressione rabbiosa e la protesta contro questa prevista frustrazione; 4) la spinta per costringere l'interlocutore a modificare il proprio atteggiamento.

È ben comprensibile, allora, che l'adulto, che si sente investito dalla turbolenza di queste "onde" relazionali (angosciate, accusatorie, pretestuose, rabbiose), possa perdere l'orientamento e annaspare.

Si resta spesso fissi sul piano di superficie. Per come si presenta il fenomeno "capriccio", quasi mai i due che vi si trovano coinvolti (bambino e adulto) arrivano a cogliere e a "negoziare" il rapporto sul piano relazionale importante, che così rimane implicito: si fermano (quasi) sempre al solo piano di superficie, che, come entrambi più o meno chiaramente sanno, è pretestuoso. Questo ingenera frustrazione e rabbia in entrambi, sia nel mentre che si svolge la relazione del capriccio sia dopo, quando il capriccio è stato accantonato.

Quasi mai il capriccio viene superato.

Per fare questo, è indispensabile che sia individuato il piano importante implicito e che le interazioni proseguano su quel piano, abbandonando quello pretestuoso di superficie. Anziché risolto o superato, quasi sempre il capriccio viene accantonato, perché le interazioni permangono fino alla fine dellevante piano pretestuoso, e lasciano immodificata ogni cosa sul piano importante, implicito.

L'uscita dall'episodio relazionale del capriccio, infatti, quasi sempre avviene quando uno dei due "cede", "dandola vinta" all'altro sul piano pretestuoso, cosa che risulta frustrante per entrambi i partner relazionali, e che lascia in entrambi uno strascico di rancore e livore. Entrambi si sentiranno cattivi, e quindi in colpa: sia il "vincitore" sia il "vinto", comunque siano andate a finire le cose.

La rabbia. La rabbia che investe i partner relazionali durante l'episodio "capriccio" ha molte motivazioni, la principale delle quali è il senso di impotenza legato al fatto che si percepisce che ci si sta occupando di una stupidaggine, mentre il vissuto è quello di chi sta

"Subito dopo la crisi di collera, durante la quale si è gettato a terra, il bambino avrà bisogno della protezione forte e rassicurante di braccia amorevoli ... Ma nel bel mezzo di una crisi di collera, le coccole non servono. Il bambino è spaventato dalla propria perdita di controllo. Forse è per questo motivo che in alcuni casi fa le bizze ripetutamente, finché non impara a controllarsi" T. Berry Brazelton e Joshua D. Sparrow, Il tuo bambino e l'aggressività

".... Il bambino ha bisogno che sia riconosciuto dagli l'episodio solo sul di per se stesso irriadulti il valore del suo sentire ..."



SPECIALE CAPRICCI SPECIALE CAPRICCI

"... Quasi mai il bambino e l'adulto arrivano a cogliere l'importante..." trattando qualche cosa di vitale. È principalmente l'equivoco che fa arrabbiare, il sentirsi non capiti, non considerati e, soprattutto, contraddetti su qualcosa di importante che viene misconosciuto. E che permane misconosciuto, anche quando uno dei due la spunta. In *ogni* caso i due restano rabbiosi, anche quello che viene accontentato, sia esso il genitore o sia il bambino.

Pubblicità televisiva e capricci. La pubblicità televisiva, nella quale sono quotidianamente immersi i nostri bambini (come del resto noi genitori), favorisce gli equivoci fra oggettino posseduto e realizzazione di sé, fra oggettino donato e relazione di amore. Essa è, quindi, un potente terreno preparatorio per l'instaurarsi della relazionalità "capriccio", che, per l'appunto, è strutturata sulla sostituzione di un piano profondo importante con un effimero piano superficiale concreto.

Attenzione: non tutto è "capriccio". Ci sono espressioni eclatanti di angoscia disperata che *non* sono "capricci" e che sarebbe deleterio considerare tali. In esse, è differente la struttura relazionale: manca il livello superficiale esplicito concreto (come il gelato dell'esempio ricorrente).

Il bambino, per esempio, si rotola per terra, gridando disperato che a scuola non ci vuole andare. È visibilmente angosciato, ma sembra non sapere o non osare dire perché. Al bambino viene da imboccare la strada di questo tipo di attivazione relazionale così clamorosa (anziché le usuali modalità comunicative) quando sente o pensa di non poter trovare ascolto o aiuto per ciò che lo

angoscia oltre misura. Può essere che si vergogni o che si senta in colpa a mostrare ai genitori la propria angoscia e la situazione che la genera, e che dia per scontato che o non verrà creduto, o verrà disprezzato, o verrà sgridato e punito.

L'angoscia può essere innescata dalla paura per un pericolo reale (Per esempio: "Ci sono dei grandi che mi minacciano"), o per la previsione di una intollerabile umiliazione ("Dovrò cantare davanti a tutti, e non sono capace"). Queste comunicazioni disperate devono essere prese molto sul serio, facendo sentire al bambino che si ha una genuina intenzione di capirlo e di aiutarlo, e che si sta dalla sua parte. Bisognerà cercare di comprendere che cosa lo angoscia e perché, aiutandolo poi ad affrontare la situazione in modi realistici ed efficaci, magari inventando insieme opportune "strategie". Spesso, già il solo percepire di essere stato preso davvero sul serio costituisce un valido aiuto, che facilita in lui il reperimento e l'attivazione di proprie adeguate risorse.

■ paolo.roccato@fastwebnet.it

Paolo Roccato

Psicoanalista Associato alla Società Psicoanalitica Italiana





"L'esplosione di rabbia da parte del genitore potrebbe spaventare il bambino a tal punto da ridurre al minimo le probabilità che egli impari". **T. Berry Brazelton e Joshua D. Sparrow**, Il tuo bambino e la disciplina

SPECIALE CAPRICCI • SPECIALE CAPRICCI

Come affrontare un capriccio? Certi genitori vanno letteralmente nel panico quando il bambino scatena un capriccio. È facile che si sentano in colpa, perché leggono nel capriccio una (neppure troppo mascherata) rabbiosa accusa di inadeguatezza e la previsione di una delusione data quasi per certa. È probabile, allora, che rispondano al capriccio cedendo del tutto alle richieste sciocche e pretestuose del bambino, o innescando una specie di litigio, di tira e molla, che rischia di diventare interminabile, o sbottando in violente proibizioni e punizioni feroci. E anche quando "cedono", spesso lo fanno protestando, svalutando, sgridando, disprezzando. Il risultato è quello di confondere il bambino (e se stesso, genitore), con messaggi contraddittori: da un lato te la do vinta, dall'altro lato sancisco che lo faccio solo perché sei un insopportabile imbecille.

Cerchiamo di orientarci. Come per ogni realtà umana, non ci sono regolette "giuste" cui attenersi. Si tratta di cercare di orientarsi, per poter scegliere di volta in volta gli atteggiamenti che possano essere sufficientemente adeguati.

Come?

Non fermiamoci al solo piano relazionale esplicito, ma proviamo a comprendere quali cose presumibilmente si stanno svolgendo sul piano relazionale implicito, che è quello importante. Bisogna, però, chiarire subito che, nell'occasione di un capriccio, conviene non farla mai troppo lunga. Poche ri-

sposte, chiare, esplicite, ben orientate nella direzione giusta sono meglio di qualunque infinito chiarire, spiegare e rispiegare, contrattare e ricontrattare, in vertenze senza fine.

I "temi" del capriccio. Ogni capriccio si struttura su un tema esplicito, che prende la forma "Voglio"/"Non voglio" (per esempio: "Voglio le patatine!"; "Non voglio gli spinaci!"), e contemporaneamente su un tema implicito, che riguarda bisogni fondamentali del bambino. É necessario trattare in modi differenti i capricci secondo i loro differenti temi, soprattutto quelli impliciti, che sono i più importanti.

- Partiamo dal caso in cui sottostante al capriccio c'è il bisogno del bambino di venire rassicurato di essere ancora amato. È ovvio che qualunque risposta che non contenga anche questa rassicurazione non può risolvere il capriccio. Nell'esempio delle fatidiche patatine, non serve a nulla comprargliele e basta: è necessario dirgli anche qualcosa del tipo "Va bene, per questa volta te le compero. Ma guarda che io ti voglio bene lo stesso, sai, anche senza che io ti debba comprare le patatine per fartelo sapere". Nel caso si decida, invece, di dirgli di no, è necessario non dirgli solo: "No, adesso non te le compero, per questo e quel motivo (dicendo, ovviamente, la verità: "Non possiamo spendere soldi per queste cose"; "Se mangi tutte quelle patatine, diventi grasso come una balena"; "Alla fine della settimana ti do i soldi delle patatine giornaliere, così ti compri quello

Capricci: che fare?

"... In occasione di un capriccio, conviene non farla mai troppo lunga..."

TI LEGGO UNA STORIA

Lontano dal momento del capriccio, può essere molto utile leggere ai bambini una storia che tratti qualche aspetto dell'argomento, per aiutarli ad affrontare meglio le situazioni legate ai capricci. La condivisione dell'atmosfera fiabesca crea un legame di solidarietà, che è particolarmente importante quando si guardano insieme esperienze di così grande tensione.

- Nel paese dei mostri selvaggi, Storia e illustrazioni di Maurice Sendak, Ed. Babalibri, Milano 1999, 2005

Bellissimo! Ai bambini piace moltissimo. Grandi illustrazioni, poco testo molto incisivo. Mostra in modo fiabesco il recupero di sé dal furore disperato verso il ritrovamento della quiete interiore e dell'amore. Per bambini dai 2 ai 6 anni.



• SPECIALE CAPRICCI • SPECIALE CAPRICCI

"... Passato il capriccio converrà fare attenzione a lanciare adeguati messaggi..."

UN'ALTRA STORIA

- Mamma, me lo compri?, n° 19 della serie La Famiglia Orsetti, di Stan e Jan Berenstain, Ed. Piemme, Casale Monferrato (Alessandria) 2004

Un po' troppo "pedagogico", ma buono ugualmente perché sul finale contiene una indicazione - utile a bambini e genitori - di come poter rendere inutili i capricci. Per bambini dai 3 ai 6-7 anni. che vuoi, magari più bello"; ecc.). Conviene dirgli anche qualcosa del tipo: "Guarda però che, anche se questa volta non ti compero le patatine, io ti voglio bene davvero, sai?".

In ogni caso, conviene fare un profondo respiro prima di parlare, per evitare situazioni grottesche in cui si rischia di urlargli furibondi sul muso, a denti e pugni chiusi: "Guarda che io ti voglio bene, sai?!".

È da sottolineare il fatto che rispondere cedendo e, contemporaneamente, disprezzandolo, confonde ancora di più il bambino (e il genitore), perché proprio nel mentre che viene accontentato sul piano esplicito della concretezza irrilevante, al bambino viene data una risposta contraria alla rassicurazione profonda da lui cercata. "Uffa! Non ti sopporto più. Ti compro 'ste patatine del cavolo. Sei proprio un cretino insopportabile!".

Passato l'episodio "capriccio", nei giorni e nelle settimane seguenti converrà fare attenzione a lanciare adeguati messaggi chiari e rassicuranti sul fatto che gli si vuole davvero bene, non concretizzando però nuovamente il discorso sulle cose (come potrebbe essere comprargli la macchinina), ma con espressioni dirette di amore: mostrando genuino interesse per lui e per le sue esperienze di vita.

- Se il capriccio si attiva per il bisogno del bambino di sapere quanto potere ha, sia in assoluto sia nel rapporto con l'adulto cui è affidato, è necessario che le risposte siano realistiche, in modo che il bambino possa percepirsi né con troppo potere (cosa che lo angoscerebbe, perché lo farebbe sentire "nel vuoto", non "contenuto", non protetto), né con troppo poco potere (col rischio di farlo sentire squalificato, privo di valore). Nelle settimane successive al capriccio, bisognerà fare attenzione a creare situazioni in cui il bambino possa esercitare un certo realistico potere, come potrebbe essere decidere il gioco da fare, la torta da preparare insieme, il

quistare, il regalo da scegliere per un amico, e simili. - Quando il capriccio si innesca come segnalazione che l'adulto sta eserci-

vestito da ac-

tando il proprio potere con il bambino
in modi confusi, contraddittori, o del tutto
omissivi, è necessario che le risposte
siano ferme, chiare,
univoche. Si tratta del
caso, in fondo, più fa-

cile, che però si struttura di solito perché l'adulto ha reali difficoltà ad esercitare con tranquillità il proprio normale potere sui figli. Talora questi genitori sono ex-bambini che hanno subito vessazioni, per cui si sentono in colpa se impongono qualche cosa a propria volta ai bambini. Di qui, i loro modi contraddittori e confusi o addirittura del tutto omissivi. È ovvio che nelle settimane successive al capriccio l'adulto deve cercare di recuperare il terreno, col dare regole chiaramente esplicitate, semplici, facili da seguire, e deve rimanere fermo nell'esigere che il bambino vi si attenga.

- Nei casi in cui col capriccio il bambino cerca di mettere alla prova la relazione per verificare se l'adulto è debole, fragile, inconsistente, o se riesce invece ad essere forte e rassicurante, è necessario che l'adulto cerchi di rispondere (al momento e più ancora nei tempi successivi) in modi coerenti, chiari e rigorosi, che saranno quindi per ciò stesso rassicuranti.

Se quello messo alla prova dal capriccio è un genitore che momentaneamente si trova ad essere più fragile del solito (per una malattia, per esempio, o per una qualche sua situazione particolarmente ansiogena, come la prospettiva di un esame o un famigliare da assistere), può essere utile che chieda aiuto all'al-

SPECIALE CAPRICCI • SPECIALE CAPRICCI



tro genitore, affinché, nei giorni e nelle settimane successive al capriccio, possa fornire lui le rassicurazioni necessarie in quel momento al bambino.

- Se col capriccio il bambino cerca di conoscere "sperimentalmente" quanto
è dipendente dall'adulto e quanto, invece, può sentirsi
ed essere emancipato
da lui, è necessario, soprattutto nei giorni e
nelle settimane successive.

inventare delle risposte che riescano a ri-definire la "giusta" dipendenza (che sarà sentita come rassicurante ma non imprigionante) e la "giusta" autonomia (che sarà sentita come valorizzante ma non ansiogena). Si possono creare situazioni in cui vengano riconosciute e valorizzate le capacità di autonomia del bambino, temporalmente vicine ad altre, differenti situazioni, in cui lo si coccola e lo si accudisce. Non è il caso, in queste situazioni, di ricordare le scene del capriccio: se le risposte sono intonate ai reali bisogni profondi, il bambino (così come l'adulto!) riuscirà a trovare nuovi più appropriati equilibri personali e relazionali.

- Qualora il bisogno profondo sia quello di venire riconosciuto come soggetto della propria vita e delle proprie esperienze, è necessario che l'adulto abbia cura di dare al bambino in modo esplicito un adeguato riconoscimento e una opportuna valorizzazione degli aspetti soggettivi della sua esperienza: desiderio, piacere, emozioni, sentimenti, volontà, bisogno di opposizione...

Nel momento del capriccio, si potrebbe, per esempio, dirgli qualcosa del tipo: "Sei davvero molto arrabbiato, perché le patatine le vuoi proprio, e ti disperi, perché io ho deciso che non te le compero. Io so, però, che tu sei in grado di sopportare questo dispiacere". Nei giorni successivi, indipendentemente dal passato capriccio, conviene raccogliere le emozioni e le esperienze del bambino, e descriverle in modi per lui comprensibili, tipo: "Eri contenta, prima, quando era venuta a trovarti la tua amica, eh!?", "Forse hai più voglia di giocare a pallone con gli amici, che non di venire con noi a fare la passeggiata". Conviene, inoltre, cercare di fargli fare esperienze in cui possa sentirsi riconosciuto e valorizzato come soggetto, con un effettivo, anche se proporzionato, potere.

Come abbiamo visto, le risposte al "capriccio" hanno da essere date in due tempi: le prime, quelle da dare subito, sono relative ai "temi" espliciti, e devono mirare principalmente a fermare il "capriccio"; le altre, da dare soprattutto nei giorni e nelle settimane successive, sono relative ai "temi" impliciti, e devono mirare a raccogliere e soddisfare i bisogni profondi presentaficati dal capriccio.

Risposte immediate. Il capriccio si struttura come conflitto esasperato, come espressione di angoscia impotente, come impotente rabbia furibonda. Se non si riesce a risolverlo in breve tempo, esso rischia di apparire inarrestabile, cosa che aumenta il senso di impotenza e di angoscia in entrambi i partner relazionali che vi si trovano impegnati. Ad un certo punto, bisogna riuscire a fermarlo.

Come?

È utile e possibile dire (e fare) con fermezza: "Adesso: Basta". Oppure: "Adesso vai di là, bevi un bicchiere di acqua, e te la fai passare. Poi, quando ti è passata, torni di qua e riprendiamo il contatto". Oppure: "Adesso vado di là, così io mi calmo e tu te la fai passare.

"... Ma una cosa, fra tutte, è fondamentale: mai mettersi al livello del bambino..."

ANCORA UNA STORIA

- Il rude Ramiro e altre storie, di Margaret Atwood, Ed. Mondadori, Milano 2004 L'Autrice, le cui opere sono tradotte in più di trenta lingue, è stata candidata più volte al Premio Nobel. Il libro contiene tre bellissime storie. La seconda, "La Principessa Prunella e il polposo naso color prugna", riguarda specificamente i capricci. È molto divertente, spassosa per grandi e piccini. Simpatiche anche le illustrazioni. Adatta a bambini dai 3-4 anni ai 7-8.

• SPECIALE CAPRICCI • SPECIALE CAPRICCI•

"... più tardi è più facile fare la pace..."



Torno fra cinque minuti. Vedrai che sarà finita". O anche: "Fattela passare, adesso. Vedrai che ci riesci. Io ti voglio bene, ma tu devi smetterla. Quando te la sarai fatta passare, vedrai che starai meglio". Certe volte, infatti, rimanere in contatto diretto può rendere più difficile l'acquietarsi. Può essere utile interrompere il contatto, per un breve tempo.

Ma una cosa, fra tutte, è fondamentale: mai mettersi al livello del bambino. Mai

Anche quando è esasperato, il genitore deve ricordarsi di essere su un altro piano. Non è mai il caso di mettersi a litigare col bambino. La relazione non è paritaria. Noi abbiamo dei compiti educativi, abbiamo la responsabilità di cercare di aiutare i nostri figli ad attrezzarsi per affrontare la vita, con i suoi limiti, con le sue frustrazioni, con le sue necessità di mediazione. Quando ci si accorge che si sta "litigando" coi nostri figli, conviene smetterla subito, e assumere un atteggiamento differente, recuperando prontamente la nostra posizione di genitori.

In ogni caso, è necessario chiarire al bambino che è il modo relazionale del capriccio quello che non è accettabile: il bambino deve trovare dei modi adeguati di far presenti i propri desideri (di superficie e profondi) e i propri bisogni. Nei giorni seguenti il capriccio, lo si può aiutare insegnandogli come potrebbe fare in altre occasioni, anche con esempi concreti alla sua portata.

Risposte differite. Mai le risposte immediate da sole sono sufficienti. Come abbiamo visto, le risposte ai bisogni profondi sono prevalentemente affidate alle risposte differite. Se si riesce a comprendere quale fosse il piano im-

portante soltanto dopo che il capriccio è terminato, (e non sempre ci si riesce, né durante né dopo), è sempre utile anche in tempi successivi attivarsi su quel piano e cercare di dare su quel piano risposte adeguate: segnalando gratuitamente il proprio amore, riconoscendo il potere sensato del bambino, attivando in modo chiaro e coerente il proprio potere sul bambino, riconoscendo il valore della soggettività del bambino, e così via. Spesso, anzi, gli interventi a posteriori sono più facili e più efficaci nel risanare una situazione relazionale difficile, perché meno pressati dalla vivezza del conflitto, e quindi più liberi.

Se le risposte sono adeguate, non serve richiamare esplicitamente l'episodio del capriccio: in modo più o meno inconsapevole, entrambi lo capiscono benissimo.

■ P. R.

UN'ULTIMA STORIA

- La Battaglia del Burro, del Dr. Seuss, Ed Giunti, Firenze 2002

Per sei mesi, nella classifica dei best sellers del New York Times. Spiritoso, grottesco, simpatico, mostra l'assurdità dei litigi pretestuosi (e della guerra!). Tocca di striscio i capricci, ma, usando sapientemente il ridicolo, è molto efficace.

