

Il ruolo delle emozioni nel processo di crescita

I bambini provano emozioni sin dai primi istanti di vita. Quando veniamo al mondo, siamo dotati di un bagaglio emotivo innato: le emozioni vivono e si accendono dentro di noi in modo spontaneo e automatico. Già in fase prenatale, il modo in cui la mamma interagisce con il suo piccolo, le parole che gli rivolge, i gesti con cui rimane in contatto con lui dentro al pancione, lasciano un segno significativo ed indelebile sul cervello emotivo del bambino e ne preparano la competenza emotiva. Il corredo emotivo si amplia e si articola e le esperienze emotive crescono nel tempo, modulando, direzionando e incidendo significativamente sullo sviluppo dei piccoli, modificandone la traiettoria evolutiva, integrandosi e interagendo con gli aspetti cognitivi, motori, sociali, psicologici e relazionali. Crescendo i bambini diventano più abili e capaci nel riconoscere le emozioni e, se nei primi cinque-sei mesi di vita, ne sono completamente dominati, mano a mano imparano a dominarle grazie anche all'aiuto degli adulti di riferimento, in una cornice relazionale significativa.

È, dunque, all'interno della relazione privilegiata che il piccolo stabilisce con i caregiver, in primis con i genitori, che si può e si deve avviare l'educazione emotiva dei piccoli. Aiutare un bambino a sviluppare la sua intelligenza emotiva, intesa come la capacità di riconoscere, di discriminare, di identificare e di etichettare nel modo appropriato le emozioni e, conseguentemente, di gestire le proprie e le altrui emozioni, significa costruire l'impalcatura essenziale su cui si fonda e si costruisce la sua identità e la sua autostima. Perché un bambino possa vivere le emozioni liberamente, ma anche in modo adattivo e funzionale, deve poter contare su

un adulto che si sintonizzi sui suoi stati emotivi, consentendogli di riconoscerli come validi e densi di significato; un adulto che, ponendosi come un “contenitore emotivo”, possa abbracciare le sue emozioni, in ogni sfumatura, riconoscerle, validarle, comprenderle e gestirle, evitando sovraccarichi, esondazioni e collassi emotivi, e ripristinando e ristabilendo l’ordine e la regolazione emozionale.

Perché ciò sia possibile, non occorrono genitori speciali. Occorrono, invece, adulti che sappiano ascoltare empaticamente, attentamente, sensibilmente, entrando nel suo marasma interiore e aiutandolo a fare chiarezza. Con decisione e autorevolezza, ma anche con dolcezza. Un adulto che sappia concedersi e concedere il tempo per riflettere e che, senza fretta, ma in un tempo di qualità e a disposizione del bambino, lo aiuti a comprendere ciò che c’è dietro l’intensità di una emozione. Un adulto che, ponendosi come base emotiva ed affettiva sicura, sappia contenerlo nelle sue ansie, nei suoi timori, nelle sue frustrazioni, che sappia dare un nome a ciò che sta sperimentando, che sappia ricondurre l’emozione a ciò che il bambino sta provando dentro e fuori di sé, e che sappia contenerlo e placare l’esplosività delle sue emozioni, inviando al piccolo il messaggio che si sopravvive anche alle emozioni negative e intense. Non dimentichiamo inoltre, che tutti i vissuti emotivi di cui un bambino fa esperienza vanno accettati e accolti. Si può contestare e mettere in discussione la modalità con cui i bambini esprimono l’emozione, ma non può essere sminuita, ridicolizzata, ignorata, umiliata l’emozione che il bambino prova, perché ciò significherebbe rimandare al bambino un’idea e un’immagine di sé come sbagliato, invisibile, incapace, indegno di valore, e porterebbe il piccolo a reprimere e a soffocare i suoi vissuti emotivi o, all’inverso, a esprimerli convulsamente e sregolatamente.

L'adulto, che si pone come esempio e modello stabile nel tempo, aiuta il bambino a strutturare una competenza che si organizzerà e si svilupperà nell'età evolutiva e che permeerà tutta la sua vita.

Alla sfera emotiva dei piccoli, e al suo sviluppo, occorre dunque rivolgere la stessa attenzione che si dedica e si presta alle altre aree dello sviluppo. Espressione, comprensione e regolazione emotiva sono le tre componenti base della competenza emotiva, che riveste un ruolo fondamentale nella promozione di un sano sviluppo psicologico. Tutta la nostra vita si poggia su una base emotiva ed è questa che condiziona, inevitabilmente, in positivo o in negativo, ogni altro aspetto del nostro sviluppo. "Perché là dove c'è il cuore, poi arriva anche la mente" (C. Bertolato).

Bibliografia

Holmes J., (2017), La teoria dell'attaccamento. John Bowlby e la sua scuola. Milano, Raffaello Cortina Editore

Goleman, D. (1996). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York, NY: Bantam Books. Trad. it. (1998). Intelligenza emotiva. Milano. Rizzoli.