

I bambini fanno i capricci, perché?

Una breve riflessione che può essere di aiuto per genitori ed educatori che vogliono comprendere e migliorare la relazione con i bambini che fanno i capricci.

di Paolo Casartelli

È mattino presto e i bimbi devono andare a scuola, e i minuti sono contati. Dopo averli vestiti e aver fatto colazione bisogna accompagnarli di corsa prima di andare al lavoro. Ed ecco che nel momento critico i più piccoli talvolta si "impuntano". Un gesto, un'azione fatta già centinaia di volte diventa un'impresa: bere il latte, mettersi le scarpe, trovare il quaderno diventano ostacoli insuperabili. Il meccanismo si inceppa e il progetto ben organizzato degli adulti vacilla. Non c'è tempo, non c'è spazio per questo problema, bisogna andare avanti a tutti i costi, per arrivare al lavoro e assumere la propria responsabilità di adulti.

In questa situazione la maggior parte degli adulti crede che il bloccarsi del bambino, il suo "impuntarsi", il suo ripetere un gesto o un'azione apparentemente senza senso, siano solo un capriccio... e basta. Gli adulti pensano che il bambino non voglia cooperare, che non si renda conto dell'urgenza o dell'importanza della situazione, e che stia solo cercando in maniera tirannica di ostacolare la vita della famiglia. Mentre tutto questo può essere in parte vero, c'è anche dell'altro.

Reazioni tipiche davanti a questi eventi da parte dei genitori sono la rabbia, le accuse al bambino, le famose sgridate fatte a volte con la segreta disperazione e il senso di frustrazione di chi non sa più come comportarsi. È facile pensare che solo un trattamento energico possa avere una valenza educativa e risolutiva.

I bambini di fronte alle sgridate (oltre alla possibilità di ricevere il beneficio educativo e quindi cambiare il proprio comportamento) hanno a disposizione tre opzioni per proteggersi e garantire al meglio la propria sopravvivenza e la propria salute emotiva (da Peter Levine):

- *La prima opzione*, se sono sufficientemente grandi (adolescenti), è la lotta/fuga che può avvenire fisicamente o anche solo psicologicamente. Se non sono sufficientemente forti per farlo, ripiegano sulla seconda opzione.
- *La seconda* è il pianto accompagnato da gemiti, lacrime, scariche di calore e tremiti. Questo è la reazione privilegiata dei più piccoli che attraverso queste azioni fisiologiche cercano di scaricare la tensione nervosa in modo da non doverla imma-



gazzinare dannosamente al proprio interno. Se il bambino viene inibito in questa modalità espressiva dalla forza soverchiante del genitore, passa alla terza opzione. Ad esempio il genitore può inibirlo intimandogli di non piangere o distraendolo vigorosamente dal suo flusso di emozioni e sensazioni.

- *La terza*, più grave e lesiva per il piccolo è il silenzio e l'immobilità. Non è indice di uno stato di pacificazione ma il segnale che lo shock della sgridata ha congelato la capacità del bambino di dissipare la tensione nervosa che continua ad essere trattenuta dentro di sé. Non sente più niente ed impara a trattenere le emozioni.

I gesti dei più piccoli nascono spesso da un profondo e sincero bisogno di attenzione, come anche dal desiderio di aiutare e di cooperare, anche quando sembrano solo capricci. Per capire questi comportamenti bisogna comprendere che questi gesti sono talvolta il tentativo di ristabilire un appropriato flusso di amorevolezza e di equilibrio nella famiglia, e soprattutto per aiutare la figura principale di riferimento, la mamma o il papà o chi per loro si occupa dei bambini.

Il funzionamento di questo meccanismo è stato oggetto di numerosi studi e ricerche sul comportamento. Le ricerche degli ultimi anni si sono focalizzate sempre di più sugli effetti dell'ambiente di attaccamento e sul

funzionamento del sistema nervoso centrale autonomo.

Di questo vasto materiale di ricerca, riporto qui di seguito solo alcune delle conclusioni più importanti, che credo possano essere utili per comprendere meglio le situazioni di difficoltà con i piccoli, sia da un punto di vista comportamentale che neurofisiologico.

Il rispecchiamento

La prima scoperta afferma che i bambini sono il riflesso nervoso della figura di riferimento, la madre o chi per lei. Attraverso il meccanismo dei neuroni specchio i bambini imparano, dalla nascita fino l'adolescenza, a sentire il tono ed il funzionamento del sistema nervoso della madre e a riprodurlo al proprio interno¹.

Essenzialmente il bambino comprende lo stato profondo ed interiore della madre, al di là di ciò che lei dice o agisce. Infatti il bimbo genera al suo interno, nella corteccia del cervello, un'immagine tridimensionale del sistema nervoso, immunitario ed endocrino della madre, copiandone il grado di coerenza e di congruenza. Per fare questo il bimbo utilizza tutti gli input che arrivano da lei, come il contatto fisico, lo sguardo, il tono di voce, il modo di respirare e di muoversi. Il cervello del bambino successivamente, e quasi senza filtri fino all'adolescenza, *riproduce fedelmente e tridimensionalmente tale immagine all'interno del proprio corpo* attraverso strutture del tronco encefalico, del sistema parasimpatico-ortosimpatico e di alcune aree specializzate di rispecchiamento. Questo processo di *mirroring* genera ciò che si chiama "imprinting" ed è fondamentale per imparare al più presto possibile l'arte di sopravvivere.

Le impronte basilari del comportamento e della gestione dello stress vengono impresse in maniera inconscia e neurologica nel sistema dei bambini principalmente nel periodo che va dagli 0 agli 8 anni. Lo stato della famiglia e della madre negli anni critici della crescita del bambino costituirà la base per gran parte delle strategie comportamentali e neurofisiologiche che poi l'adulto metterà in atto durante il resto della sua vita.

Questa ricerca fa capire, quindi, che lo stato nervoso, endocrino ed immunitario, nel sistema del bambino è intimamente connesso a quello della mamma. I bambini regolano attraverso la relazione di attaccamento i livelli di secrezioni endocrine nel sangue, come ad esempio i livelli di cortisolo, adrenalina, noradrenalina e ossitocina per citarne alcuni.

Problemi di salute, di comportamento nervoso e disturbi dell'attenzione pertanto sono anche riconducibili a squilibri e scompensi presenti nel sistema della madre o della figura di riferimento. La ricerca scientifica nel campo dei neuroni specchio dimostra che gli stati interiori di mamma, ossia se mamma sta bene ed è in una relazione sana con se stessa, verranno rispecchiati nelle azioni e nei comportamenti dei bambini².

È fondamentale pertanto per aiutare i bambini in difficoltà capire che nella maggiorparte delle occasioni diventa essenziale rivolgere lo sguardo alla *madre*, o alla figura principale a cui i bambini sono attaccati. Il nostro modello di attaccamento infantile diviene la matrice su cui imposteremo e costruiremo nell'età adulta le nostre relazioni affettive. Dalla nostra storia di attaccamento avranno origine il senso della nostra sicurezza/autostima e le nostre difese psichiche e caratteriali, come il sentirsi abbandonati, rifiutati, invasi, prevaricati, insicuri, confusi ed ambivalenti anche in situazioni che non sempre giustificano queste reazioni. Nelle relazioni molti dei conflitti nascono a causa di proiezioni inconsce e dalla rimessa in scena automatica di strategie di protezione acquisite dalla famiglia di origine. Diventiamo inconsapevolmente una copia dei nostri genitori, perché impariamo copiando! Ricreiamo inconsciamente le stesse situazioni fisiologiche/metaboliche come anche la costellazione di relazioni che abbiamo vissuto da piccoli.

I capricci non esistono

I capricci non esistono, sono un linguaggio intelligente del bambino ed il segno di un bisogno di aiuto. Si consideri addirittura che per aiutare la sopravvivenza della madre i bambini naturalmente assorbono il suo stress. In un atto estremo ed inconscio di amorevolezza i bambini donano alla madre un poco della loro innata tranquillità facendosi carico del suo peso e stato di disagio interiore. Il sistema del bambino diluisce la tensione degli adulti, in questo modo protegge la famiglia e la madre riceve un aiuto importante nella sua vita³. Questo si può capire poiché il sistema di neuroni specchio è attivo anche negli adulti (come base della capacità empatica), per cui anche la mamma rispecchia parzialmente il sistema del bam-





bino. Il costo segreto però lo paga il bambino, colui che, essendo una spugna senza filtri, si trova ad essere disorientato, confuso o addirittura disfunzionale. Comportamenti fastidiosi, assenti, aggressivi e impropri, vengono spesso scambiati per atti di mala volontà o di disadattamento infantile, piuttosto che un'espressione di bisogno.

Sgridare i bambini, urlare loro o colpevolizzarli, li getta in uno stato di allerta che blocca tutti i sistemi naturali di crescita. Nel lungo termine inibisce lo sviluppo dell'intelligenza emotiva e la capacità di essere felici nella vita adulta. Inibisce, in particolare, la capacità di avere fiducia in ciò che si sente, inibisce quindi la capacità di autonomia e di autoregolazione. Gli effetti di calma illusoria dopo la sgridata causano scompensi che prima o poi torneranno a galla, generando così il circolo vizioso di "insicurezza-capricci-sgridata-insicurezza".

La sicurezza e l'amorevolezza

Un altro aspetto importante ed interessante delle più recenti ricerche sul funzionamento del cervello dimostra che il centro più attivo nel sistema dei neonati e dei bambini è l'amigdala. Questo centro regola e determina alla base del cervello e dell'organismo l'equilibrio di tutte le altre funzioni vitali interne. L'amigdala viene anche chiamata il "centro della paura", alla nascita è estremamente attiva e per permettere al piccolo di crescere in maniera adeguata occorre che venga disattivato il suo stato di allerta per favorire invece il senso di sicurezza.

Il naturale sviluppo psicologico del bambino è rispecchiato da una naturale strutturazione ed interconnessione tra le diverse strutture cerebrali. Possiamo distinguere due fasi distinte:

- una prima fase in cui si generano connessioni stabili tra il tronco encefalico (la periferia) ed il sistema limbico (centro di regolazione emotiva ed endocrina).
- una seconda fase in cui il sistema limbico si connette con la corteccia orbito-frontale (capacità di autoregolazione ed autonomia).

Prima fase: i messaggi protettivi dell'amigdala impediscono la corretta formazione di connessioni neurali tra il tronco encefalico ed il sistema limbico. Questo significa che se il bambino si trova in una percepita situazione di allerta non stabilirà tutte le connessioni necessarie per una adeguata comunicazione tra i suoi sensi, percezioni interne ed esterne, ed i centri che regolano e modulano i suoi stati emotivi. La comunicazione incompleta tra tronco encefalico e sistema limbico porta a vivere reazioni automatiche alle situazioni ambientali. Le risorse interne del bambino in allerta sono impegnate nelle protezioni di sopravvivenza invece che per la crescita. Se la madre, ad esempio, sente di dover tenere alta la guardia in un determinato contesto, lo dovranno fare anche i bambini, e lo faranno sovente in maniera inconscia per il resto della propria vita, trasmettendolo a loro volta ai propri figli.

Se queste connessioni tra il tronco encefalico ed il cervello limbico non avvengono in maniera appropriata sarà difficile che questo si verifichi con l'adolescenza, il successivo passo naturale di maturazione psicologica e umana.

Seconda fase: questa fase consiste nell'innervazione e connessione tra il cervello limbico e la corteccia orbito frontale. Solo quando questa connessione viene stabilita saldamente, l'individuo diventa in grado di stabilizzare i propri stati emotivi alla luce della consapevolezza. La presenza e magnitudine di questa connessione, tra sistema limbico e corteccia orbito frontale, costituisce la base per le nostre capacità umane evolute, come ad esempio: la capacità di mantenere l'attenzione in maniera continuativa e sostenuta su un oggetto (o progetto), la capacità di riposare in uno stato interiore di appagamento ed equanimità al di là delle condizioni esterne, la capacità di provare soddisfazione e tranquillità nella propria vita anche davanti a situazioni difficili e impegnative. Queste connessioni si strutturano automaticamente nei bambini a meno che il processo venga interrotto o inibito da tensioni esterne. *Gli ingredienti essenziali per permettere l'adeguato sviluppo della prima e seconda fase sono il senso sicurezza e di amorevolezza.*



I nostri corpi sono disegnati per poter manifestare queste capacità di felicità e gioia interiori naturalmente, come anche il senso di spontaneità e fiducia in ciò che ci sentiamo di fare.

Studiosi e ricercatori sono unanimemente d'accordo che l'attivazione dell'amigdala, il centro della paura e della sfiducia, costituisce il principale e più serio ostacolo a questo naturale processo di sviluppo e di crescita umana.

I principali elementi a favorire la disattivazione di questo centro sono la persistente e continuativa esperienza di sicurezza e amorevolezza all'interno di una relazione duratura con la figura di riferimento. Quando il bambino riceve in maniera continuativa dalla figura di riferimento il senso della sicurezza e dell'amorevolezza il suo sistema può aprirsi ad una crescita normale. Per il bimbo l'esperienza dell'amorevolezza corrisponde alla sensazione sentita del calore.

Se questo non è avvenuto, è possibile cercare più avanti nella vita un tipo di relazione riparatrice rispetto al proprio vissuto infantile.

Conclusioni

La mia esperienza diretta, come quella dei miei colleghi fa presupporre che un percorso di craniosacrale biodinamico, in cui si crea uno stabile legame con l'operatore può aiutare a rimodellare il proprio sistema di convinzioni di base. Possiamo cambiare ed imparare di nuovo. Una persona abituata ad un tipo di attaccamento ambivalente o evitante può fare esperienza di un attaccamento sicuro. A volte il lavoro può essere lungo e richiedere perseveranza, ma in ultimo risulterà soddisfacente e liberatorio. Se il cliente pren-

de come figura di riferimento il proprio operatore (ossia una persona di cui sente di potersi fidare e di cui riconosce l'autorità) potrà rielaborare i propri vissuti e comportamenti in un contesto in cui il professionista mette a disposizione il proprio stato interiore di armonia, stabilità e bilanciamento. La figura di riferimento potrà comunicare queste qualità in tutti i modi possibili, con il proprio calore umano, contatto, sguardo, respiro, tono di voce e congruenza tra questi. Il cliente potrà così piano piano imparare a digerire, condividere e soprattutto riflettere, le proprie esperienze interiori in relazione a un altro genere di comportamento e stato neuro-fisiologico da quello appreso dalle proprie figure di riferimento nell'infanzia. La persona potrà cambiare tramite la relazione con il terapeuta il proprio modello di attaccamento. Potrà sperimentare cosa significa un *attaccamento sicuro* e come ci si sente fisicamente oltre che psicologicamente in una relazione affettiva stabile e sicura. Si può apprendere dalla relazione con il proprio terapeuta cosa significhi avere fiducia in se stessi, si può imparare ad avere quella fiducia nella vita che i genitori forse non hanno potuto aiutarci a sviluppare. La grande novità della terapia craniosacrale rispetto agli approcci dialogici precedenti è che l'operatore mette a disposizione del cliente anche il proprio corpo fisico, nel senso di un contatto diretto con il corpo del paziente (ad esempio attraverso il cranio). Nel contatto diretto, pelle a pelle, offerto dall'operatore craniosacrale, possono agire automaticamente i meccanismi di rispecchiamento ed armonizzazione precedentemente descritti.

Per aiutare i bambini in difficoltà, una madre che intraprende un percorso di aiuto potrà spezzare la catena storica di trasmissione familiare dello stress e di situazioni difficili nella famiglia. I miglioramenti nello stato interiore della madre si ripercuoteranno inevitabilmente sui più piccoli mettendoli nelle migliori possibili condizioni per crescere in maniera sana e integra.

Nessuno di noi è libero dell'influenza del proprio passato e, a meno che si compia un percorso consapevole di trasformazione e cambiamento, questo



passato agirà inevitabilmente sulle nostre vite, le nostre scelte, il lavoro e gli affetti, spesso in maniera totalmente inconscia.

Se vogliamo aiutare i bambini occorre che come adulti ci chiediamo seriamente cosa può aiutarci a tornare a sentirci amati e al sicuro. Vogliamo sviluppare calore ed autostima innanzitutto verso noi stessi per poterlo poi trasmettere anche all'altro. Occorre cercare sostegno e risorse quando siamo in difficoltà, condividendo i nostri vissuti magari anche con amici con cui sentiamo la possibilità di aprirci ad un confronto maturo. Anche una terapia appropriata può essere di grande aiuto per aprirci e trovare fiducia e sicurezza in noi stessi. A questo proposito vorrei chiarire che la terapia non è fatta solo per persone malate o con problemi gravi o estremi, ma anche e soprattutto per persone sane che vogliono imparare a gestire e a dissipare meglio gli stress e le tensioni presenti nella propria vita e che vogliono formare relazioni ancora più soddisfacenti con gli altri. Ovviamente tra le terapie il trattamento craniosacrale è solo una delle tante risorse utili per poter far fronte alle difficoltà della vita, ma può essere di particolare aiuto grazie alla sua componente di contatto fisico diretto con un operatore centrato.

Vorrei concludere queste riflessioni notando che quanto detto sui capricci e difficoltà dei bambini spesso è vero anche negli adulti. Pensiamo alle situazioni difficili quando siamo in una relazione con altri, nelle nostre storie intime, tra colleghi e sconosciuti. I processi neuro-fisiologici e comportamentali acquisiti o

inibiti durante l'infanzia influenzano e determinano gli atteggiamenti futuri e le nostre relazioni a tutte le età. Il circolo vizioso "insicurezza-sgridata-insicurezza" influenza la relazione tra bambini e genitori, ma spesso agisce inconsciamente anche tra partner adulti o colleghi di lavoro. I partner si criticano vicendevolmente per comportamenti reputati inadeguati, aumentando così lo stato di allerta e di insicurezza (il che rende il cambiamento più difficoltoso), piuttosto che comunicare chiaramente i propri bisogni mantenendo un caloroso senso di amorevolezza e di sostegno.

Le chiavi e informazioni riportate in questo articolo possono essere quindi utilizzate anche per comprendere più pienamente alcune delle nostre reazioni e dei nostri comportamenti come adulti.

Spero di cuore che questa lettura possa essere un'ispirazione ed una risorsa sul cammino personale verso una sempre maggiore consapevolezza, salute, felicità e fiducia nella Vita.

Note

¹ da "La simulazione incarnata: neuroni specchio, le basi neurofisiologiche dell'intersoggettività e alcune implicazioni per la psicoanalisi", di Vittorio Gallese et al, in Psicoterapia e scienze umane, n.3, 2006

² "Neurophysiological mechanisms underlying the understanding and imitation of actions", in Nature Reviews Neurosciences, 2001.

³ Michael Shea, "Craniosacral Biodynamics" vol 2.



Se vuoi scrivere a Paolo Casartelli invia una mail a redazione@craniosacrale.it



Paolo B. Casartelli

Vice-presidente dell'associazione ISI; insegnante e direttore del centro Craniosacrale Biodinamica Integrata a Bologna. Insegnante della formazione Craniosacrale Biodinamica Integrata a Firenze, presso Na.Me. e a Milano presso Biosintesi. Dal 2010 ha avviato dei corsi di formazione craniosacrale in Cina.