

**COME UN URAGANO**  
**Quando in una famiglia adottiva fanno**  
**irruzione rabbia e oppositività**

**Relatrice della serata:**

**Dott.ssa Barbara MERONI**

(Psicologa, psicoterapeuta, esperta in tematiche adottive)

Il solo fatto di essere qui ed essere interessati alla **rabbia** significa essere a buon punto. Non ci piace quando la proviamo con noi stessi e quando gli altri ce l'hanno a loro volta nei nostri confronti.

Il primo ingrediente è provare ad essere incuriositi di conoscere cosa sta **dietro** alla rabbia dei nostri bambini, la curiosità può aiutare tantissimo.

Intanto suggerisco a tutti di vedere:

- *Kirykù e la strega Karabà* è un lungometraggio di animazione ambientato in Africa occidentale dove un villaggio è preso di mira da una strega malefica e il protagonista, un bimbo prodigioso è curioso di sapere **perché** questa strega è così cattiva...
- *Inside out* è un film di animazione che ha per protagoniste le **emozioni, la gioia, la tristezza, la paura, la rabbia e il disgusto.**



**Cos'è la rabbia**

La rabbia è **un'emozione**, una delle 5 emozioni fondamentali e universali e quello che ci interessa comprendere è come gestire la rabbia, la nostra e quella dei bambini **nella relazione.**

La rabbia in sé non è cattiva, non compare mai senza motivo o al massimo possiamo assumere che a volte non c'è nessun motivo apparente.

**Cosa possiamo fare per prevenire gli uragani**

Essere equipaggiati (prima che la rabbia sfoci) è una risorsa importantissima e dobbiamo innanzitutto distinguere nettamente la rabbia (che è un'emozione) dall'aggressività e ancor di più dalla violenza.

**Perché la rabbia è universale**

Antropologicamente c'è ovunque (dalla Siberia all'Italia) e nasce da un bisogno arcaico e specifico di difenderci per sopravvivere.

Winnicott aggiunge che il bambino non esiste senza la madre e ci ricorda che dobbiamo tenere a mente il concetto di relazione perché al di fuori della relazione non esiste bambino. Stiamo in relazione sempre a partire dalla **relazione intrauterina.**

**Le relazioni in cui noi cresciamo fanno la grande differenza su quello che sarà il nostro percorso.**

Se siamo cresciuti dentro a relazioni rispettose le stesse ci daranno quelle radici che ci permettono di volare.

Senza relazioni buone è difficile prendere il volo.

### **Quando interviene**

La rabbia interviene tutte le volte in cui è stato **calpestato un mio bisogno**.

Per un bambino il primo bisogno profondo è la **protezione**.

E il bisogno di protezione è opposto a quello di abbandono.

Qualcuno mi deve proteggere e non abbandonare e tutte le volte in cui veniamo invasi ci deve essere qualcuno che rispetti il mio **territorio**.

Abbiamo bisogno di vicinanza ma anche di spazio.

Se il mancato riconoscimento di questi bisogni è continuativo e marcato alla lunga io **reagisco**.

La rabbia nasce sempre da dei motivi validissimi e l'intensità può essere diversa, compito dei genitori è proprio quello di aiutare.

Dobbiamo **legittimarla** (*"Anche Tu sei benvenuta"*) perché i gran pasticci sorgono quando non è benvenuta e quindi non legittimata.

Il compito dei genitori è quello di **nominarla** e di prestare attenzione (i nostri visi, i nostri occhi, la nostra postura) e per poterlo fare dobbiamo essere presenti.

la vita è piena di impegni, crisi, preoccupazioni e non è scontato poter mettere in pratica i buoni propositi.

**Ricordiamoci che tutti gli strumenti sono efficaci dal momento in cui noi siamo consapevoli.**

Potremmo iniziare a chiederci se a casa nostra c'è spazio per questa rabbia oppure no.

Se si questo è già una possibilità per aiutare i nostri figli a leggere i motivi per cui sono arrabbiati e così facendo possono a loro volta riuscire ad **esprimersi** (col nostro aiuto).

L'aggressività ha a che fare con il **comportamento** (un po' diverso dalla rabbia).

E' un comportamento inconsapevole, agisce su un campo relazionale in cui la rabbia si esprime così.

Quando la rabbia non viene più espressa diventa grave, un po' come non esprimere la vitalità, la gioia e anche la paura.

L'etimologia della parola "rabbia" contiene in sé un movimento, una spinta ad andare verso l'altro, a raggiungere l'altro.

**Se noi togliamo il giudizio in quel momento c'è anche un tentativo di raggiungere l'altro perché sotto c'è anche questo bisogno.**

Se io divento un muro di gomma, ignoro o faccio l'indifferente l'altro può amplificare la sua rabbia.

Quando parliamo di "*uragani*" parliamo di quando c'è una distruzione, sono comportamenti violenti e in quei momenti dobbiamo proteggerci evitando di farci del male.



## **Cosa sta al di sotto, cosa può contenere la rabbia**

Tutti i bambini esprimono rabbia soprattutto laddove il linguaggio non è articolato (scuola materna) e non c'entra se il bambino è adottivo o non adottivo, è molto presente nei piccoli. Nei bambini adottati con l'adozione internazionale anche se sono più grandi (passato dove è mancato il riferimento delle figure) non sanno ancora l'italiano non riescono a farsi capire perché parlano un'altra lingua e questo produce molta frustrazione

La rabbia ci informa che ci sono state delle carenze.

## **I bisogni**

Un primo bisogno di tutti i bambini, fin da piccoli, è quello di essere riconosciuti per quello che sono, hanno bisogno di essere rispecchiati, ti vedo non solo fuori ma anche *dentro*.

La capacità di rispondere agli aspetti corporei è una capacità che ha a che fare con il **validare** e tutte le comunicazioni che rinforzano l'autostima sono un sostegno.

*"La tua rabbia mi interessa"* ha a che fare con l'accettazione incondizionata.

L'opposto è la **trascuratezza**, *ti svaluto, ti giudico* e ci possono essere maltrattamenti psicologici che sono anch'essi abuso.

Un altro bisogno profondissimo è il bisogno di **idealizzazione**.

I bambini hanno un profondo bisogno di vedere con i propri occhi che c'è un modello di cui vanno orgogliosi, (lo si vede nei loro disegni: il papà è forte, la mamma è bella) perché se ho davanti a me qualcuno che ammiro io porto con me quelle qualità.

Se questo bisogno vien meno può capitare che, per quei genitori, provo vergogna.

Un altro bisogno è quello della **gemellarità** o **appartenenza**: tutti i bambini hanno bisogno di sentirsi parte e nella famiglia adottiva ci vuole tempo, se questo manca la conseguenza è la produzione di rabbia.

Come si fa?

Coinvolgendo i bambini: *"Facciamo insieme la pasta"*; *"Giochiamo insieme"*.

Un altro bisogno è il bisogno di **efficacia**: i bambini hanno bisogno di sentirsi efficaci, ho bisogno di sentire che nella relazione in famiglia con te quello che *Io* dico ha un peso.

Di conseguenza, *"Anche se sei piccolo quello che mi dici ha un peso"*.

Il bisogno di sentire di avere un potere - *Io* ci sono - dà valore alla relazione ed è un ingrediente importantissimo.

**I bambini adottati non hanno avuto nessun potere, non hanno deciso di essere adottati, non hanno deciso di vivere in Istituto, di essere tolti dalle famiglie, non sono stati riconosciuti i loro bisogni.**

Un altro bisogno è il bisogno di **intimità**, di vicinanza fisica, è quel bisogno che se non è stato soddisfatto nella nostra storia può ripercuotersi anche da adulti.

L'ultimo bisogno per il bambino è quello di una sana **opposizione** benigna e ricordiamoci che l'opposizione è anch'essa un bisogno ed esce molto nell'adolescenza.

L'adolescente vuole distinguersi dai genitori *"Io sono diverso da te"* - *"Io non condivido ciò che tu mi dici"*.

Dobbiamo essere tutti curiosi di comprendere cosa sta dietro la rabbia, nel corpo dei bambini c'è la memoria dei bisogni mancati, che fanno imbestialire TUTTI i bambini non solo quelli adottivi ma certamente negli adottivi il mancato riconoscimento per anni dei bisogni deve consegnare loro un rispetto incondizionato.



In Italia è conosciuta una tecnica molto efficace che viene utilizzata per trattare i traumi ed è la terapia EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing).

Quando pensiamo al trauma solitamente lo collochiamo in uno spazio/tempo ma per l'esperienza dei bambini è più complesso soprattutto se protratto nel tempo, ed è più complesso e lungo da superare.

Un elemento importante da tenere presente come genitori adottivi rispetto alla relazione con nostro figlio adottivo riguarda la contestualizzazione dell'adozione in sé.

Tutto ciò che succede lo riconduco all'adozione enfatizzando il tema adottivo e riconducendo tutto il disagio e la fatica togliendomele fuori?

Lo scenario opposto è invece quello del genitore adottivo che mette più sullo sfondo il tema "adozione".

Come genitori adottivi siamo necessariamente **implicati** in quella relazione, altrimenti faremmo gli educatori ed è proprio questa consapevolezza e presa di coscienza che fanno la differenza.

La sfida della genitorialità adottiva e il compito auspicato è quello di poter offrire una risposta diversa da quelle che i bambini hanno ricevuto (negazione dei bisogni).

Se vogliamo mantenere i conflitti non dobbiamo far altro che cercare le colpe mentre il passo in avanti lo facciamo quando spostiamo la lancetta dalla colpa alla responsabilità. Se posso essere parte del problema posso anche essere parte della soluzione.

La nostra conoscenza è uno strumento importante che accanto alla curiosità, all'introspezione e all'empatia io posso mettermi nei tuoi panni, posso sentire come ti senti e posso comunicare con i bambini.

Spesso i bambini arrivano a noi per farci fare un viaggio e ricordiamoci che anche il Papa ha detto ai giovani: **"... Ragazzi gridate!!"**

## **Dibattito**

**D:** Mio figlio 6 anni mi chiede perché è arrabbiato e cosa possiamo fare noi - mamma, papà, maestre per aiutarlo a far scomparire la rabbia? Quando sbaglia lui stesso si accorge che si arrabbia mentre gli altri compagni no.

**R:** ... che meraviglia e grazie perché un bambino che verbalizza così è da validare. Si potrebbe fare il gioco delle ipotesi.

**D:** Come gestire la frustrazione dell'errore?

**R:** Per i bambini è doloroso (come per tutti noi) ma rispecchiare può aiutare, quando gli adulti sbagliano è un toccasana e ammetterlo ancora di più, magari ricordiamocelo reciprocamente, diamo l'esempio che anche noi possiamo sbagliare.

**D:** Ho un bimbo di 11 anni con noi da 5 ed è nato in Polonia, è un bambino aperto che mi dice che si diverte a farmi arrabbiare ed è un grandissimo provocatore.

**R:** Suo figlio utilizza quella che si definisce "metacomunicazione"; quando la rabbia è molto intensa dobbiamo fare in modo che nessuno si faccia male perché se fanno male o si fanno male gli sale l'angoscia e un senso di onnipotenza che non è per niente buono



**D:** Mia figlia 7 anni ha capito da subito che il suo dolore è ravvisabile nell'abbandono e ciò che più le crea difficoltà è il non capire perché è stata abbandonata e più che di dolore parliamo di tristezza. Sono un po' scettico perché sono convinto che quella spina non potrò mai toglierla neanche con l'empatia.

**R:** Dobbiamo chiederle di aiutarci a capire cosa per lei non capiamo, “*Aiutami a capirlo, ti do ma ti ascolto*”. L'aspetto riparativo è sacrosanto: noi non li salviamo dal loro dolore, ma siamo testimoni soccorrevoli, siamo adulti che risuonano e questo è già riparatorio. Alcuni traumi magari non si risolveranno perché non siamo onnipotenti però possiamo fare la differenza. Stare lì con lei ha già una funzione riparativa.

**D:** Mi ritrovo molto nell'affermazione che i bimbi vengono per “farci fare un viaggio” e ringrazio sempre mio figlio e lo ringrazio ogni qual volta mi aiuta a capire quando io proprio non ce la faccio

**R:** Se accettiamo i nostri limiti potenziamo quel momento, chiedere aiuto è una benedizione

## **Conclusioni**

*“Si prega di trattare questo cuore con cura, è già stato spezzato ed è tenuto insieme da quella enorme forza che è l'amore” (anonimo)*

A cura di **Stefania** – Consiglio Direttivo Associazione Le Radici e le Ali  
Sede di Paderno Dugnano (MI)

*Nota: la presente relazione è frutto di una nostra sintesi e non intende essere esaustiva.  
Il Relatore non ha rivisitato il documento e non è responsabile di eventuali contenuti non coerenti.*

Associazione Famiglie Adottive LE RADICI E LE ALI  
Tutti i diritti riservati – Ogni estrazione e/o riproduzione anche parziale è vietata

