

# Pianeta bambini

ANNA OLIVIERO FERRARIS  
Psicologa e psicoterapeuta,  
Psicologia dello sviluppo  
Università di Roma  
"La Sapienza"



## Quando piangere fa bene

**N**ella sua essenza la tristezza è sempre stata capita dal buon senso popolare: quando proviamo un forte dolore fa bene piangere. Piangere e lamentarsi per qualsiasi cosa ovviamente non va bene, ma in alcuni casi il pianto è una reazione naturale e necessaria. È sbagliato indurre un senso di vergogna nel bambino che ha un valido motivo per piangere e lamentarsi. Invece di rendere forti, come alcuni sostengono, la soppressione del pianto può rendere contratti, tesi, chiusi in se stessi: si ha la tendenza a vivere nel passato, si ha paura del presente, si temono le emozioni proprie e altrui e tutto ciò che in qualche modo è associato alla perdita e alla morte. Se invece si riesce a piangere o a esprimere la propria tristezza (parlandone, attraverso il disegno ecc.) diventa più facile reggere i colpi della vita che possono raggiungere anche i più piccoli. Gli scienziati hanno scoperto che quando una persona

piange, il suo corpo produce una molecola della famiglia delle endorfine, che ha l'effetto di bloccare i recettori del dolore generando una forma di anestesia confortante nei momenti di grande tristezza. Questa molecola si trova anche nelle lacrime. Assomiglia alla morfina e possiede un potere analogo.

### Confrontarsi con la tristezza

Se gli adulti sanno fornire sostegno e comprensione, la tristezza può seguire il suo corso naturale. Il fatto è che alcuni adulti non sanno come reagire di fronte alla sofferenza di un bambino: si sentono così a disagio che vorrebbero reprimere ogni manifestazione. Ecco perché poi gli dicono che deve stringere i denti e non piangere. E invece è sufficiente essere presenti e restare calmi, in piedi o seduti accanto al bambino che sta piangendo e ha bisogno di esprimere la sua sofferenza. A volte vorrà stringersi contro l'adulto ed essere preso tra le braccia, altre volte vorrà restare a una

certa distanza pur gradendo la sua presenza. È bene rispettare questo suo desiderio che può variare in rapporto a diversi fattori come il livello di confidenza con l'adulto presente in quel momento, le abitudini, la presenza o meno di altri bambini.

Se lo si ritiene necessario, gli si può dare una sorta di autorizzazione: "Puoi piangere se vuoi...", "Siamo tutti tristi per quello che è successo...". Se il bambino è a disagio o confuso, si possono dare delle spiegazioni: "Capisco che tu sia triste... è normale essere tristi".

Non sempre gli adulti si rendono conto della sensibilità che i bambini piccoli hanno nei confronti degli eventi della vita e come sappiano sintonizzarsi sui sentimenti degli altri, se solo si sentono autorizzati a farlo.

Ecco un esempio. Una sera i genitori di Fabrizio guardarono un video molto commovente insieme a degli amici che erano venuti a trovarli. Finito il film tutti quanti avevano gli occhi lucidi e rievocavano alcune scene toccanti. La mamma di Fabrizio non riusciva a trattenere i singhiozzi perché quella storia le aveva ricordato vicende del suo passato. Il piccolo, quattro anni, comparve sulla porta, si diresse verso la mamma, appoggiò la sua manina sulla mano di lei e le disse: "Fa bene... bisogna che esca", una frase che aveva sentito dire dai suoi genitori e che ora era in grado di usare in un contesto appropriato.

### Il lutto per i piccoli

Quando muore un parente o una persona a cui è affezionato, un bambino deve sentirsi autorizzato a parlarne, a esprimere i propri sentimenti, dalla tristezza alla collera. Se è circondato d'affetto avrà modo di sentire, malgrado la triste circostanza, l'intimità e la tenerezza che esiste tra lui, i suoi genitori e il parente scomparso. Ecco un esempio di dialogo possibile: "Sei triste e anche arrabbiato per il nonno, lo so, ma puoi piangere, sai... e potremo sempre parlarne insieme, ogni volta che lo desideri. Ricorderemo i bei momenti trascorsi con lui e così continuerà a rimanere vivo nella nostra memoria".