

GELOSIA TRA FRATELLI

Di J.Juul

Salve. Siamo una famiglia di quattro persone, con due splendide bambine. La maggiore ha compiuto due anni in autunno e la minore è nata quest'estate. Il problema, o per meglio dire la nostra sfida, consiste nel fatto che la più grande spesso picchia la sorellina, a volte così forte da farla piangere. Questi episodi si ripetono quasi ogni giorno e la situazione è peggiorata ulteriormente durante una vacanza che abbiamo fatto tutti insieme un mese fa. Il problema è diventato più serio ora che la piccola ha compiuto cinque mesi e quindi è più attiva nella vita familiare. Specialmente mentre è seduta in braccio alla mamma, quando prende il latte, o mentre gioca seduta in terra su una coperta, la maggiore parte "all'attacco". Gli episodi si verificano soprattutto quando non c'è il padre, ma forse si tratta solo di una coincidenza, visto che torna dal lavoro nel tardo pomeriggio. Anche la maggiore alla fine è una bimba piccina e comprendiamo la sua gelosia, ma non possiamo certo accettare che picchi la sorellina! Abbiamo provato a dirle «No!» o «Così non si fa!». Abbiamo anche cercato di farle capire che in quel modo fa male alla sorellina, che diventa triste. Abbiamo provato ad usare un tono di voce severo, ma non abbiamo visto cambiamenti nel suo comportamento: o comincia a piangere anche lei mentre la sgridiamo, oppure colpisce di nuovo la sorellina. Un paio di volte ho persino tentato di ignorarla, ma avevo la sensazione di sbagliare. In quel caso, se la mamma non la vede, viene lei a raccontare ciò che ha fatto. La nostra figlia maggiore è abituata che papà e mamma le dedichino tutto il loro tempo e naturalmente le risulta difficile accettare che ora anche la piccola li assorba. Come genitori abbiamo provato a spartirci i compiti e a stare attenti a dedicare molte attenzioni alla maggiore. Nei primi due anni non abbiamo mai avuto bisogno di essere particolarmente severi, ma forse ora dobbiamo comportarci diversamente per farla smettere di picchiare la sorellina? O magari può trattarsi soltanto di una fase che presto passerà?

Risposta

Grazie per la sua lettera, che è un vero e proprio classico! È per questo che vorrei ampliare un po' la risposta, in modo che anche molti altri genitori che stanno vivendo un'esperienza simile possano trarne nuova ispirazione.

Lei scrive: "la nostra figlia maggiore è abituata che papà e mamma le dedichino tutto il loro tempo e naturalmente le risulta difficile accettare che anche la piccola ora li assorba. Come genitori abbiamo provato a spartirci i compiti e a stare attenti a dedicare molte attenzioni alla maggiore".

Il pensiero è buono, ma purtroppo è impossibile da realizzare. Ciò che accade ad un bambino quando arriva una sorellina o un fratellino è piuttosto drammatico: il più grande perde improvvisamente il 50 % di tutto ciò che i genitori gli avevano messo a disposizione nella sua vita. È come se ad un certo punto suo marito arrivasse a casa con una nuova moglie e pretendesse che tutti e tre viveste insieme nell'amore reciproco.

La reazione del figlio maggiore di fronte a questa pesante perdita solitamente è l'aggressività, o meglio un cocktail di dolore, rabbia e la sensazione di essere sbagliato, che si esprime in episodi di aggressività fisica o verbale. Questo accade, paradossalmente, perché i bambini elaborano, cioè imitano, i comportamenti dei genitori e fanno tutto il possibile per andare incontro ai loro bisogni e desideri – quelli consci e quelli inconsci.

La vostra figlia maggiore è stata circondata per tutto il periodo in cui lei aspettava la sorellina da genitori e altri adulti che esprimevano felicità, amore e tante aspettative positive per il nuovo membro della famiglia in arrivo. La bambina ha cercato di fare propri questi sentimenti, anche se naturalmente le sue immaginazioni non potevano eguagliare quelle degli adulti. Dopo la nascita, quando le gioie dell'attesa sono esplose nella felicità vera e propria e nell'amore, ha provato ad elaborare anche questi sentimenti. E probabilmente lo ha fatto anche spinta da una forte e costante sollecitazione da parte dei genitori, degli amici e degli altri famigliari che venivano a trovarvi durante i primi giorni e le prime settimane. Il comportamento di tutti gli adulti esprimeva un unico messaggio: «questa è una gioia assoluta e tutti noi amiamo il nuovo arrivato».

Tutto questo affetto e questa positività sono un vero dono per il piccolo appena nato, ma nello stesso tempo rendono dura la vita del più grande, che si sente obbligato a provare le stesse cose degli adulti, ma sente anche qualcos'altro – cioè la perdita. Durante i suoi primi anni di vita la vostra presenza, la vostra attenzione e la vostra voglia di soddisfare sempre i suoi bisogni e i suoi desideri sono i messaggi che la bimba ha interpretato come “amore”. Ora tutto questo deve essere condiviso con un altro e ciò la spinge a dubitare seriamente di essere ancora amata.

Il suo problema più grande è quello di aver subito una perdita gigantesca, che nessun altro sembra notare e deve perciò affrontare da sola. La maggior parte dei bambini impiega alcuni mesi prima di riuscirci, nonostante vengano accusati di essere gelosi, rimproverati e sgridati.

Lei scrive: “abbiamo provato a dirle «No!» o «Così non si fa!». Abbiamo anche cercato di farle capire che in quel modo fa male alla sorellina, che così diventa triste. Abbiamo provato ad usare un tono di voce severo, ma non abbiamo visto cambiamenti nel suo comportamento: o comincia a piangere anche lei mentre la sgridiamo, oppure colpisce di nuovo la sorellina.”

Quando un adulto dice qualcosa che suona incomprensibile o assurdo rispetto a ciò che il bambino sta cercando di esprimere, non serve cambiare il tono di voce. Per il bambino diventa anzi una conferma del fatto che i genitori non gli vogliono più bene e che i suoi sentimenti siano sbagliati – che nella percezione di un bambino significa essere sbagliato come persona. È per questo che, quando la sgridate, vostra figlia ci rimane male, piange e ripete il suo gesto nella speranza di essere compresa (ed in questo imita gli adulti!)

Se una bimba di due anni potesse esprimersi verbalmente e con un linguaggio dalle sfumature esistenziali, chiederebbe ai suoi genitori di mettersi seduti ad ascoltare e direbbe loro: «Ho capito che la mia sorellina è la cosa più importante per voi al momento e mi sta bene. Anch'io penso che sia meravigliosa e non vedo l'ora di poter giocare con lei. Ma in questo momento il mio problema più grande è che sento di aver perso il vostro amore e per questo sono disperata e arrabbiata. Uno di voi non potrebbe aiutarmi? Perché non ho nessuna voglia di essere una bambina che non vi piace».

Ma a due anni i bambini non sanno usare così bene i piccoli muscoli delle loro corde vocali, perciò devono usare muscoli più grandi per attirare l'attenzione sulle loro frustrazioni, gioie, dolori e necessità. Non hanno bisogno degli inutili tentativi dei genitori di nascondere la loro perdita. Hanno invece bisogno di comprensione.

Suggerisco spesso che in un primo momento sia il padre ad occuparsi di questo problema. La ragione è che tutti i padri, almeno la prima volta, provano più o meno la stessa sensazione dei bambini: essi sentono cioè di finire improvvisamente al secondo posto nella "classifica" delle madri – e senza la prospettiva di poter tornare in cima.

Ma un uomo adulto nel corso di alcuni mesi si accorge che esiste una grande differenza tra l'amore di una madre per il suo bambino e quello per il suo compagno, perciò solitamente la tendenza alla gelosia scompare piuttosto velocemente. Lo stesso non vale per una bambina di due anni. D'ora in poi deve condividere lo stesso tipo di amore con un'altra bambina. Naturalmente essa non ragiona in questi termini e si relaziona unicamente con le sue forti sensazioni.

Ciò che le serve è che suo padre la prenda in braccio o la porti a fare una passeggiata e le dica più o meno così: «Posso capire che ti venga voglia di picchiare la tua sorellina ogni tanto, anche se le vuoi bene. Qualche volta capita anche a me. Non che mi venga voglia di picchiarla, ma ogni tanto mi dà fastidio che assorba così tanto tempo ed energia alla mamma. Dobbiamo cercare di abituarci ... Anche a te dà fastidio per questo, o ti dispiace soltanto che non abbiamo più così tanto tempo per stare insieme?». È importante che questo discorso venga dal cuore! Infatti non funziona se si utilizza soltanto come strategia pedagogica per contrastare la violenza.

Se le parole vengono dal cuore, funzionano sempre – specialmente poi se un paio di giorni dopo il papà proporrà alla mamma: «Ora per un paio d'ore sto io con la piccolina, così voi due potete andare a fare un giro insieme. Si vede che vi mancate a vicenda».

Se in famiglia non c'è un papà, o se comunque non riesce a trovare queste parole e questi sentimenti nel suo cuore, può occuparsene anche la mamma. Ma la prima soluzione è la migliore, perché il discorso del padre sarebbe più credibile.

