

## “Una principessa tra molte” di Jesper Juul

Sono una lettrice affezionata della sua rubrica ed ho letto molti dei suoi libri. Ho potuto verificare in prima persona l'esattezza della maggior parte delle cose che ha scritto e il suo lavoro ha contribuito a fornirmi delle competenze di psicologia infantile che hanno reso decisamente migliore il mio lavoro di genitore.

Avrei bisogno di sottoporle una questione: mia figlia, di 7 anni, è diventata molto poco espansiva sulle sue cose personali. Il passaggio dalla scuola materna a quella elementare, in autunno, è stato piuttosto duro. Su di lei pesano ora molte nuove aspettative e una maggiore pressione legata alla competizione tra le bambine, sia nell'ambito dell'apprendimento scolastico che in quello sportivo e sociale. Ho paura che non riesca a vivere la scuola e l'apprendimento come esperienze positive. Cerco continuamente di affrontare la questione insieme a lei, ma non vuole parlarne. Il problema è che si intimidisce moltissimo e si tappa le orecchie ogni volta che provo a parlare di sentimenti. Proprio lei, che prima era così aperta e serena, ora è diventata improvvisamente introversa e più aggressiva. Proprio lei, a cui prima piaceva tanto cantare ed esibirsi in piccole scenette di teatro per la famiglia e gli amici, è stata presa improvvisamente dalla paura del “palcoscenico” e si rifiuta di partecipare a qualsivoglia situazione in cui potrebbe trovarsi al centro dell'attenzione. Cerca di evitare gli elogi dei nonni e anzi dice di non essere brava, di non piacere agli altri bambini, ecc. Tutto ciò non è vero, ma il fatto che lo dica testimonia il suo desiderio di non essere elogiata e di non essere messa al centro dell'attenzione. Cosa sta succedendo? Non ha nemmeno voluto festeggiare il compleanno in famiglia, perché non sopportava il pensiero di trovarsi al centro dell'attenzione. Si tratta forse soltanto di una fase che attraversano tutte le bambine, oppure abbiamo sbagliato qualcosa? Cosa possiamo fare per riconquistare la sua fiducia e la sua confidenza e per rafforzare la sua autostima?

La ringrazio per i suoi buoni consigli.

Cari saluti,

La mamma di una bambina di sette anni.

Risposta:

Credo che sia troppo presto per dire se l'autostima della bambina possa essersi veramente danneggiata, ma è evidente che è venuta meno l'immagine che aveva di sé fino ad ora. Questa storia ricorda un po' i racconti di molte ragazze tra i 17 e i 20 anni, che si rivolgono a degli specialisti per parlare di tutta una serie di sintomi che vanno dalla malinconia ai disturbi dell'alimentazione. La loro è spesso la storia di una ragazza intelligente e amata, che è sempre stata al centro di una famiglia affettuosa, è sempre stata tra le più brave della classe e non ha mai dato problemi o preoccupazioni. Si può dire che fosse una principessa nel suo ambiente di crescita, e che sia quindi andata incontro ad un autentico *shock* nel trasferirsi in una grande città e cominciare l'università. All'improvviso si è trovata circondata da molte altre principesse (e principi) ed ha perso quindi i suoi punti di riferimento e la sua vecchia immagine di sé. "Non sapevo più chi ero", dicono spesso, e a volte questo confronto con la realtà e l'aggiustamento della propria auto-percezione diventano ostacoli quasi insormontabili.

Per una bambina di sette anni, che è cresciuta in una famiglia con molte sicurezze ed è stata riempita di cure, che si è trovata spesso al centro dell'attenzione ed ha sicuramente ricevuto molti elogi dai genitori e dai nonni, può essere molto dura l'esperienza del passaggio alla scuola, dove la realtà sociale è completamente diversa rispetto all'asilo e dove può capitare che gli insegnanti non dedichino la stessa attenzione alla situazione psicologica in cui lavora il bambino.

Sua figlia ha potuto attingere quasi illimitatamente all'affetto, all'impegno, alle cure e all'energia della famiglia e del suo ambiente più vicino e – da quello che riesco a leggere tra le righe della sua lettera – è stata sostenuta da guide esterne amorevoli e positive. In parole povere, ha ricevuto talmente tanta forza e positività dall'esterno che non ha mai avuto bisogno di cercare dentro di sé il proprio sostegno e la propria "definizione". Di questo né lei né il resto della famiglia deve rimproverarsi, ma soltanto prenderne atto. Voglio dire infatti che, quasi da un giorno all'altro, la bambina si è trovata a dover cercare un modo per cavarsela e la sua strategia è di farlo da sola (una strategia che, peraltro, non ha appreso da altri!). Il messaggio che vi sta

mandando è chiaro: non mi voglio esibire né farmi vedere perché ho perso la mia naturale sicurezza in me stessa e i vostri elogi non significano niente, perché non mi aiutano lì dove conta veramente – cioè a scuola e insieme ai miei compagni. Nella sua lettera scrive: “dice di non essere brava, di non piacere agli altri, ecc. Tutto ciò non è vero, ma il fatto che lo dica testimonia il suo desiderio di non essere elogiata e non essere messa al centro dell’attenzione”. Ed è vero. Questo è il modo in cui sua figlia si auto percepisce nel nuovo ambiente e perciò è del tutto indifferente che si tratti o meno di informazioni oggettive. Provi a paragonare questa situazione con quella in cui un’amica le venga a dire che si sente sola nel suo matrimonio e che da molto tempo non si sente amata ...

È possibile che lei abbia una percezione completamente diversa del marito della sua amica e sia sicura che lui la ami molto, ma se le risponderà in questo modo non farà che chiudere la comunicazione, invece di essere aperta al dialogo.

Tutti noi, specialmente in quei momenti critici in cui dobbiamo lottare per la nostra auto-percezione e auto-comprensione, abbiamo bisogno di approvazione. Abbiamo bisogno cioè che le persone a noi più vicine prendano sul serio le nostre percezioni soggettive e i nostri sentimenti. Solo allora possiamo valutare se farli propri o invece liberarcene.

Così ho risposto anche alla questione su come può aiutare sua figlia. Immagino che ciò che la spaventi e la preoccupi maggiormente sia la solitudine. La solitudine che la bambina sta sperimentando nell’incontro con la realtà sociale della scuola ma anche la sua propria solitudine di madre, dal momento che sua figlia le ha tolto quell’intimità e quella confidenza a cui eravate abituate. Deve imparare ad accettarle entrambe, perché queste “solitudini” sono sempre state presenti nel vostro rapporto come controparte della vostra buona comunicazione.

Sua figlia sta attraversando un momento difficile, ma non ha un “problema” per il quale abbia necessariamente bisogno di un aiuto esterno. Non bisogna trattarla come un “paziente”, ma tutto il suo ambiente familiare deve essere pronto a quell’approvazione, a quell’empatia e a quel sostegno che la bambina domanda in prima persona (ad esempio anche chiedendo il diritto a cavarsela da sola) e che anche voi potete offrirle senza offendere il suo amor proprio. Infine: state tranquilli! L’ago della bilancia tornerà a pendere dalla parte della socievolezza e dell’intimità, solo sappiate che quando vostra figlia tornerà sarà una persona diversa e con una nuova vulnerabilità.

Possiamo descrivere la sua situazione con una metafora: è come se la vostra bambina fosse entrata in un ambiente in cui tutte le situazioni sociali si svolgono in cinese, mentre lei conosce soltanto il norvegese<sup>1</sup>! Nel corso del primo anno è riuscita a cavarsela bene grazie alla capacità di leggere il linguaggio del corpo degli altri e grazie ad un lento apprendimento del cinese. La bambina non va a casa a chiedere aiuto a sua madre, perché sa che la sua mamma non parla cinese. Piuttosto stringe i denti e fa del suo meglio per imparare a trovarsi bene e ad integrarsi nella nuova realtà. Si tratta di uno sforzo per ottenere rispetto, il quale merita tutta l'approvazione possibile. E anche se apparentemente non sembra cercare subito questa approvazione, può star sicura che sua figlia la sente e la custodisce come parte delle sue energie di riserva.

Nel frattempo lei si può preparare ad essere la mamma di una bambina che sta cambiando e maturando attraverso l'esperienza che la vita ha anche un'altra faccia, in cui servono tutt'altre competenze rispetto a quelle che ha usato finora. Non sprechi il tempo a speculare su cosa avrebbe potuto fare diversamente. Perché non avrebbe potuto fare proprio niente, e anche perché la sua bambina lo interpreterebbe come un segnale di aver sbagliato qualcosa. Sia presente per sua figlia, gioisca per lei, pianga con lei e accolga la solitudine come un ulteriore elemento positivo all'interno del vostro rapporto.

---

<sup>1</sup> La mamma che ha scritto questa lettera a J. Juul è norvegese (N.d.t.)