

Come affrontare la gelosia tra bambini

di Osvaldo Poli

(psicologo e psicoterapeuta)

La maturazione affettiva come le ferite irrisolte possono influenzare le relazioni successive. Ruolo dei genitori è combattere invidia e tendenza alla denigrazione e favorire un efficace apprendistato emotivo che orienti verso la fiducia reciproca, la tolleranza, l'adattabilità.

Tutti i genitori desiderano che i figli abbiano un buon rapporto e vadano d'accordo fra di loro. Tale esito tuttavia non è scontato: le dinamiche affettive che si stabiliscono tra fratelli e sorelle possono essere di distacco, di disinteresse o di conflittualità cronica, piuttosto che di vicinanza emotiva.

I genitori possono gestire il rapporto tra figli, aiutandoli a superare le difficoltà che rendono difficile avere un buon rapporto reciproco. I rapporti fra fratelli e sorelle all'interno della famiglia sono decisivi per la capacità di instaurare dei rapporti paritari e positivi con gli altri. La maturazione affettiva raggiunta nel rapporto fraterno, come le ferite che permangono irrisolte in questo ambito, possono influenzare tutte le relazioni successive tendenzialmente paritarie, quali i rapporti fra amici, il rapporto di coppia, le relazioni di colleganza.

Il rapporto tra fratelli e sorelle può dunque essere considerato come un efficace apprendistato emotivo che orienta le dinamiche affettive verso la fiducia reciproca, la tolleranza, l'adattabilità piuttosto che verso la diffidenza, l'individualismo, il mantenimento di pretese irrazionali ed egocentriche nel rapporto con gli altri. Esso rappresenta la prima difficile palestra dove i figli possono imparare a gestire le ambiguità delle relazioni, sviluppando le abilità affettive che caratterizzeranno in seguito tutti i rapporti sociali. La capacità di vivere positivamente la fratellanza ha nella gelosia un tenace oppositore. È ragionevole credere che essa sia un vissuto emotivo connaturale alla condizione umana. Lo stile educativo può incidere nelle modalità, nell'intensità in cui essa si manifesta, e ancor più sul decorso della stessa, ma la presenza della gelosia appartiene alla dotazione psicologica presente in tutte le persone fin dalla nascita.

È pertanto naturale e assolutamente normale riscontrare nei figli vissuti e comportamenti riferibili alla gelosia. Il genitore ha il compito di far evolvere tali sentimenti nella giusta direzione, senza negarne l'esistenza né viverla come il fallimento del proprio stile educativo.

La gelosia è definibile come il timore di perdere il possesso esclusivo della disponibilità affettiva della persona da cui ci si sente amati.

Il geloso non teme di perdere l'amore (come erroneamente si crede), ma si rifiuta di perdere l'esclusività del rapporto amoroso. Così il bambino vuole che la mamma voglia bene solamente a lui, e non anche al fratello, non comprendendo che ciò non comporta perdere il suo amore.

La gelosia inoltre si nutre della pretesa di bastare affettivamente all'altro. La persona gelosa pretende inconsapevolmente di "essere tutto" per l'altro, di colmare con la propria presenza tutti i bisogni affettivi della persona amata. La gelosia mette in luce la difficoltà emotiva ad accettare il proprio limite di importanza nel rapporto con la persona amata. Il tipico rimprovero del bambino: "Perché mi hai fatto un altro fratellino? Non ti bastavo

io?", mette in luce la difficile rinuncia che costituisce il superamento stesso della gelosia. La pretesa di godere di un rapporto affettivo in via esclusiva e di essere per l'altro tutto ciò che può desiderare rappresentano dunque le condizioni affettive segrete che caratterizzano il rapporto di gelosia.

Per sua natura la gelosia rappresenta il sentimento tipico (ma non esclusivo) del primo figlio. Questi sperimenta la perdita dell'esclusività dapprima goduta nel rapporto con i genitori, diversamente dai fratelli nati dopo. Il secondo e il terzo figlio normalmente si trovano già a dover condividere l'affetto e le cure dei genitori e di conseguenza temono meno intensamente la perdita dell'esclusività. La primogenitura rende pertanto più frequente e intensa la difficoltà della rinuncia all'essere il solo oggetto di interesse e investimento affettivo dei genitori.

Alcune circostanze possono rendere più intensi i vissuti di gelosia, come ad esempio il protrarsi per lungo tempo della condizione di "figlio unico", o di "unico nipote" delle famiglie d'origine di entrambi i genitori. Ma anche i figli con un diverso ordine di genitura possono sperimentare le stesse difficoltà emotive del figlio maggiore.

È un luogo comune privo di fondamento ritenere che i figli unici non debbano soffrire la gelosia. Sbagliano quindi i genitori che intendono risparmiare ai figli questa difficoltà emotiva evitando l'arrivo di altri fratelli. Mancherà al figlio unico l'occasione per far emergere tale sentimento, ma non sarà immune dall'esperienza della gelosia. Essa si manifesterà semplicemente in altre circostanze, come ad esempio nei confronti del rapporto di coppia (la gelosia, infatti, rende emotivamente insopportabili le affettuosità fra i genitori), degli amici o dei compagni di classe (non sopportando le attenzioni che la mamma riserva loro quando sono invitati alla festa di compleanno, facendo molta fatica a condividere o prestare i propri giochi nelle poche occasioni in cui è necessario).

Le reazioni di gelosia possono inoltre essere riferite alle persone di cui la mamma deve "occuparsi" per lavoro. Capita che i bambini mostrino antipatia e risentimento verso gli alunni della mamma insegnante, di bambini da lei assistiti se esercita la professione di pediatra, e perfino nei confronti degli animali di casa (sono mal sopportate anche le cure che il genitore riserva al gattino o al cane). I figli unici pertanto non sono esenti dalla gelosia. Hanno forse meno occasioni per fare i conti con i "diritti affettivi" di un altro. I genitori pertanto hanno minori possibilità di aiutarli a elaborarla in senso costruttivo. Ma come aiutare i figli a superare la gelosia? La gelosia non "passa da sola" e il suo influsso sulla personalità può essere contenuto in termini accettabili o magnificarsi anche in conseguenza dell'intervento educativo cui è sottoposta. L'azione dei genitori dunque può

facilitare la risoluzione o lasciare delle ferite aperte che possono caratterizzare tutti i rapporti affettivi seguenti.

La gelosia, se ben gestita, può essere superata aiutando i figli a compiere le rinunce che favoriscono il formarsi di una struttura affettiva più matura. È importante innanzitutto mettersi nei panni del figlio geloso, cercando di comprendere prima di ogni cosa i suoi sentimenti, senza che questo significhi dare legittimità a tutti i comportamenti che essi suggeriscono di attuare.

Capire il figlio è altrettanto decisivo che avere la chiara convinzione che sia necessario aiutarlo a superare la gelosia. Comprendere le sue difficoltà emotive non significa accettare le sue pretese di esclusività. I figli infatti hanno diritto a essere compresi, non a essere giustificati. Si tratta pertanto di non mostrarsi né sorpresi né impauriti da tali sentimenti (è il modo più efficace per spiegare loro la normalità della gelosia).

Capire e rassicurare

La capacità di mettersi nei panni del figlio permette di aggiungere dolcezza alle proibizioni e ai rimproveri necessari (a volte è inevitabile mostrare aperta disapprovazione per alcuni suoi comportamenti), di essere più pazienti in ciò che è opportuno tollerare (come le regressioni temporanee, i rifiuti affettivi, le rabbie spesso immotivate, comportamenti che vanno accettati temporaneamente, senza permettere che diventino un'abitudine).

È inoltre necessario rassicurare il figlio geloso ricordandogli particolari e dettagli della sua vita passata che gli confermino di essere stato a sua volta amato e vezzeggiato come il fratellino, facendogli valutare positivamente i vantaggi dell'essere grande e poter essere apprezzato per le qualità e le maggiori abilità possedute, rassicurandolo che non sta perdendo l'affetto dei genitori.

Al genitore è richiesto di aiutare il figlio con dolcezza, ma anche con serena determinazione, a non lasciarsi condizionare dalle ingiuste pretese dettate dalla gelosia (abbracciando per esempio il piccolo solo di nascosto, o impedendosi di mostrarsi contenti anche per le sue conquiste temendo le reazioni di gelosia del più grande). Si tratta di avere la giusta fermezza nell'evitare di lasciarsi tiranneggiare dalle sue rimostranze strumentali, chiarendo attraverso i propri comportamenti che non si rinuncia alla libertà di amare e di ricevere amore anche dall'altro figlio.

Il figlio geloso non può imporre di essere amato in via esclusiva. La rinuncia a questa pretesa, anche se momentaneamente difficile e faticosa, è sicuramente maturante perché crea le condizioni per instaurare dei rapporti che non siano piegati alle proprie esigenze affettive egocentriche. Il tempo rappresenta un buon alleato dei genitori poiché permette al bambino geloso di constatare che i genitori continuano a volergli bene, anche se contemporaneamente amano qualcun altro oltre a lui.

Passiamo a un altro "nemico" del rapporto fraterno: l'invidia, che rappresenta il secondo più comune rischio per la vita all'interno delle famiglie con più figli, un ostacolo che fratelli e sorelle devono essere aiutati a riconoscere e superare.

L'invidia è definibile come il dolore psicologico dovuto alla constatazione della propria inferiorità nei confronti di un'altra persona. L'intollerabilità di questa constatazione e la conseguente difficoltà ad accettare il proprio limite rappresenta il caratteristico "morso" con cui l'invidia si manifesta.

Paragonarsi ad altri è un'attività psicologica molto consueta fin dalla più tenera età i cui esiti possono essere spesso difficili da accettare. La vita richiede progressivamente di abbandonare i propri sogni di perfezione e di accettare che altri abbiano ciò che a noi manca.

La pratica sportiva, l'esperienza scolastica, la frequentazione degli amici inevitabilmente mettono in luce aspetti della propria inferiorità che possono dare fastidio e non essere facilmente accettati. Non è affatto facile ammettere di essere meno abili, meno brillanti e intelligenti, belli e fisicamente attraenti di altri, e neppure constatare di essere meno fortunati quanto a ricchezza, cultura e salute fisica. Qualsiasi bene materiale, morale e spirituale, fisico o intellettuale in cui si avverta la superiorità altrui può dunque provocare il sentimento invidioso. Come un'oscura e inaccettabile ingiustizia che richiede di essere corretta.

Nelle relazioni familiari il sentimento invidioso è caratteristico (ma non esclusivo) del figlio piccolo rispetto al grande, o di chi trovandosi inferiore al fratello, è nella condizione di vivere con difficoltà il confronto con chi sente maggiormente dotato di capacità, abilità e conoscenze.

Tuttavia, per aspetti diversi, tale sentimento è sperimentato alternativamente e

vicendevolmente da tutti i figli. Le relazioni familiari anche in questo caso rappresentano la naturale palestra in cui questa difficoltà è avviata verso una positiva evoluzione, creando le

condizioni per poter vivere positivamente i rapporti amicali, di colleganza e le relazioni sociali in genere.

La serena accettazione delle maggiori qualità e doti altrui permette di non dover ricorrere a

meccanismi di difesa distruttivi dei rapporti con gli altri per mantenere la stima di sé. La constatazione della propria inferiorità può seguire due percorsi psicologici molto diversi: l'emulazione e la denigrazione.

L'emulazione si manifesta con il desiderio di assomigliare e raggiungere chi è più bravo, nel tentativo di eguagliare il livello di capacità e le prestazioni di chi è avvertito come migliore di sé. L'emulazione è un potente stimolo per le capacità personali, ma presuppone l'accettazione della propria inferiorità attuale.

Chi si dispone all'emulazione, infatti, riconosce apertamente la superiorità dell'altro, non cerca di svilirne il valore e mostra una sincera ammirazione nei suoi confronti.

La denigrazione rappresenta invece l'evoluzione maligna del sentimento invidioso e si manifesta attraverso il tentativo di abbassare la persona percepita come migliore.

L'etimologia stessa (denigrare) indica l'attività del "gettare il nero", sporcare, sminuire il valore dell'altro. Chi denigra si accontenta di pareggiare illusoriamente il conto con chi è migliore togliendo onore e stima a colui che lo sopravanza.

La denigrazione è pertanto la manifestazione più caratteristica e frequente dell'invidia, radice nascosta di molti comportamenti da riconoscere e correggere nei rapporti fra i figli.

L'invidia infatti agisce spesso come una potente sostanza inquinante dei rapporti paritari. Essa, assumendo progressivamente la dominanza dell'organizzazione pulsionale della personalità, provoca la necessità continua di ferire, sminuire, annullare il valore altrui, minando in tal modo le relazioni personali.

Un'educazione graduale

L'obiettivo educativo dei genitori consiste, dunque, nel riconoscere nelle relazioni tra i figli e tra questi e i loro compagni gli eventuali comportamenti motivati dall'invidia e aiutarli a limitarne la forza psicologica e motivazionale.

Le prime esperienze familiari sono fondamentali nel creare le disposizioni necessarie per vivere rapporti positivi con gli altri. Non si può, infatti, vivere il valore (il buon rapporto fra fratelli o l'amicizia) senza la fatica di "resettare" le proprie dinamiche psicologiche rendendole adatte a ciò. Quest'opera educativa graduale e mai compiuta definitivamente, necessita di un'attenta regia delle relazioni familiari.

Anche l'invidia non "passa da sola": l'intervento dei genitori è molto importante nell'imprimere un'evoluzione positiva a tali sentimenti. Il contesto educativo è dunque centrale perché i rapporti fraterni e amicali evolvano positivamente. Perché i figli possano vivere come una fortuna aver dei fratelli, sorelle e amici.

Oswaldo Poli

I TANTI SEGNALI DAI CAPRICCI ALLE REGRESSIONI

I sentimenti di gelosia si manifestano nei più piccoli attraverso alcuni comportamenti tipici, quali i capricci (il bambino diventa ostinato ed esigente, è incontentabile e provoca in continuazione i genitori), le aggressioni "mascherate" verso il fratello (una carezza si trasforma in un pizzicotto, un bacio diventa un morso oppure il bambino rovescia "casualmente" la culla del più piccolo, gli fa del male con modalità che non convincono completamente il genitore sulla sua buona fede), i cambiamenti improvvisi nel rapporto con la mamma (il bambino può mostrarsi insolitamente aggressivo verso di lei, ritenendola responsabile del disagio arrecatogli dalla presenza del fratellino, o mostrare indifferenza ed evitamento, non rivolgendole la parola e ritirando il suo affetto). "Io non ti voglio più bene" è il significato affettivo di questi comportamenti di apparente distacco dal genitore.

In altri casi si osservano regressioni : il bambino assume temporaneamente comportamenti "da piccolo" bagnando nuovamente il letto, sporcandosi, chiedendo di essere imboccato, parlando in modo infantile, chiedendo nuovamente il biberon e il succhiotto, mostrando maggior bisogno di coccole e carezze o di maggiori attenzioni nel momento del sonno serale. Con comportamenti aggressivi cerca di intromettersi costantemente nel dialogo del genitore con l'altro figlio, interrompendo ad arte e con scuse evidenti i loro discorsi, oppure assumendo atteggiamenti da "vicegenitore" senza che ciò gli sia stato richiesto. Con la scusa di "fare il genitore" rimprovera aspramente il fratello per ogni inezia, addita con compiacimento i suoi errori e non perde occasione per sottolineare le sue incapacità.

Ma si osservano anche comportamenti troppo premurosi: la gelosia può essere negata accettando in sé solo i sentimenti contrari a quelli ispirati dalla stessa. Un eccesso di attenzione, cura, dedizione, le troppe premure nei confronti del fratellino, rappresentano spesso un tentativo di controllare i sentimenti ambivalenti o aggressivi trasformandoli nel loro opposto. In questo caso il bambino si sforza di provare solo sentimenti accettabili, temendo l'erompere di impulsi aggressivi molto più difficili da gestire.

Alcuni bambini hanno Cambiamenti improvvisi di comportamento. È assai diffuso il caso in cui il figlio geloso "cambia carattere" quando si trova da solo in casa con un genitore. Dice chiaramente la sua soddisfazione di stare con lui "senza la presenza dell'altro" e assume atteggiamenti di disponibilità e di collaborazione non usuali.

Spesso i figli manifestano la loro gelosia attraverso rimproveri aperti alla mamma, alla quale non hanno ancora perdonato di non essere rimasti figli unici. Altre volte manifestano apertamente stima e considerazione nei confronti di genitori che hanno avuto un unico figlio e si approfondono in immancabili "beato lui" quando accade di commentare che un compagno di classe non ha fratelli, elencando tutti i vantaggi che questa situazione comporta per il fortunato amico.

I figli gelosi non di rado si lasciano andare a lamenti immotivati rimproverando i genitori di "fare differenze" nei confronti del fratello e accusandoli di comprare più cose, vestiti più costosi, scarpe di una marca più prestigiosa. Spesso chi si lamenta in questo modo è il figlio che oggettivamente ha di più, ma non accetta che il genitore compri qualcosa anche all'altro, anche in una situazione di reale bisogno. Si lamenta dell'ingiustizia ma in realtà vuole mantenere il privilegio, utilizzando a questo scopo il senso di colpa del genitore.

O.P.