

Questo esempio illustra bene come il cervello possa scatenare una risposta immotivata di paura. Cercare di far ragionare il bambino, spiegandogli che la sua paura non ha alcuna giustificazione, non è sempre sufficiente per placare il suo panico, ma comunque in certi casi può essere utile.

## Quali sono le paure più comuni nei bambini?

Secondo Jaak Panksepp, la paura è un'emozione fondamentale priva di oggetto, cioè non viene attivata da un oggetto specifico<sup>45</sup>.

Gli stimoli che provocano la paura variano da specie a specie, a seconda di quello che ne minaccia la sopravvivenza. I ratti, per esempio, naturalmente sono spaventati dall'odore dei predatori, soprattutto da quello dei gatti, così come dagli spazi aperti, dove sono più vulnerabili.

Negli esseri umani gli unici stimoli che provocano la paura in modo innato e universale sono il dolore, i rumori forti e improvvisi e la sensazione di cadere nel vuoto. E questo fin dal momento della nascita. La cosa si spiega facilmente con il fatto che questi stimoli possono rappresentare una minaccia alla sopravvivenza dei cuccioli umani.

Se vostro figlio ha paura della vaccinazione, della puntura degli insetti oppure di andare dal dentista, probabilmente è perché tutte e tre queste situazioni sono associate al dolore e il dolore fa parte delle paure universali. Si tratta, dunque, di paure del tutto normali.

Gli altri tipi di paura si sviluppano, invece, in seguito alle esperienze vissute. Si acquisiscono, quindi, sia con l'esperienza diretta, sia assistendo alla reazione di paura di un'altra persona, sia attraverso il condizionamento.

Se non siete in grado di controllare le vostre reazioni di paura davanti a un ragno o a un'ape, è possibile che queste possano contagiare il bambino che potrebbe così sviluppare la paura degli insetti.

Per quanto riguarda la paura condizionata, il meccanismo è un po' più complesso.

Ecco, di seguito, due esempi che vi consentiranno di comprendere meglio.

Personalmente, credo che il senso di colpa non porti da nessuna parte e che il ruolo del genitore possa diventare opprimente se non si smette di ripensare agli errori che si potrebbe aver commesso nel passato. E tutti i genitori commettono errori! Quindi non serve a nulla flagellarsi, è molto più utile concentrarsi su quello che si può fare nel presente per aiutare nostro figlio.

Nelle pagine seguenti vi fornirò dei consigli basati su quello che abbiamo imparato dalle neuroscienze, in modo che vi possano guidare nel vostro ruolo di genitore.

## IN SINTESI

📌 L'ansia è dovuta a un'interazione tra fattori biologici e fattori ambientali. È impossibile determinare con esattezza l'origine dell'ansia in un bambino.

📌 I fattori che possono contribuire allo sviluppo dell'ansia in un bambino sono:

- la genetica e il temperamento, in particolare l'inibizione comportamentale;
- le esperienze di vita;
- i comportamenti genitoriali;
- lo stile di attaccamento;
- l'ansia dei genitori;
- i traumi, le perdite, i lutti;
- la sensibilità all'ansia, ovvero la paura dei sintomi fisici associati a questa emozione.

# Prevenire l'ansia

*Ci sono pochissimi mostri che meritano la paura che ne abbiamo.*

André Gide

## Ansia, il male del secolo

### Il peso dei media

Come abbiamo visto, i circuiti neuronali sono regolati per identificare rapidamente le fonti di pericolo. Al giorno d'oggi, è raro che nella vita quotidiana ci si trovi esposti a pericoli mortali, ma il nostro cervello continua a svolgere il proprio lavoro ed è costantemente alla ricerca di pericoli, anche dove non ce ne sono. Questo fenomeno è particolarmente evidente nella società in cui viviamo, focalizzata su notizie e immagini allarmanti. Veniamo quotidianamente bombardati da messaggi inquietanti che provengono dalla tv, dalla radio, dai social, dalla scuola, dai cartelloni pubblicitari, ecc.

Assistiamo costantemente alla sofferenza, alla violenza, alla distruzione e all'impotenza, al punto che la dottoressa Jan Chozen Bays ritiene che siamo tutti in un certo modo colpiti da una forma di logoramento della compassione, un insieme di sintomi che solitamente colpisce i professionisti che lavorano con le persone traumatizzate. Il nostro cervello è saturo di orrori. La dottoressa Bays raccomanda dunque di fare regolarmente dei "digiuni mediatici" per liberarlo da queste immagini di violenza e di sofferenza: tenersi alla larga da radio e televisione, dai giornali, da Internet e

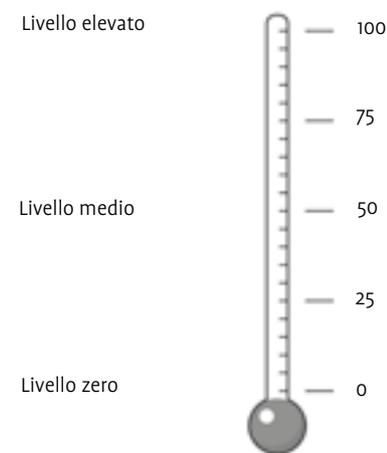
Camille ha 13 anni. Sua madre soffre di un disturbo d'ansia e vive con la costante paura che possa succedere qualcosa di brutto a sua figlia. Così, entra in agitazione a un suo minimo colpo di tosse, le misura la temperatura e la tiene casa al più piccolo accenno di raffreddore, temendo possibili complicazioni, e soprattutto di non essere presente per intervenire se avesse bisogno di lei. Eppure Camille è sanissima! È una ragazzina bella e intelligente ma che ha pochi amici perché ha scarse occasioni di frequentare altre persone. Per esempio, invece di lasciarla andare a scuola a piedi insieme agli altri ragazzi, la madre la accompagna tutte le mattine in auto perché teme che possa capitarle qualcosa di brutto. A causa di questa paura non le permette di partecipare alle gite scolastiche e le proibisce di andare al parco da sola. Quindi, è evidente che Camille ha poche opportunità di frequentare ragazzi e ragazze della sua età al di fuori della scuola. Passa tutti i fine settimana con sua madre e non sa come comportarsi quando si trova in un gruppo di ragazzi. Questa iperprotezione mina l'autostima di Camille che ha finito col credere di non essere in grado di intrattenere delle normali relazioni con i suoi coetanei. Oltre ad aiutare la ragazzina ad avere maggiore fiducia in se stessa, ho suggerito alla madre di intraprendere un percorso che la aiuti a gestire meglio le proprie preoccupazioni in modo da tenere sua figlia meno imprigionata in quel bozzolo iperprotettivo che le impedisce di avere una vita sociale appagante.

## Come riconoscere le reazioni da stress

Le reazioni fisiologiche causate dallo stress possono spaventare i bambini. Come spiegato in precedenza, il fatto di interpretare queste reazioni come segnali di pericolo può favorire la sensibilità all'ansia. È quindi importante che il bambino impari a riconoscere i propri momenti di tensione e a sapere esprimere a parole quello che prova. All'inizio avrà bisogno del vostro aiuto per riconoscere le proprie emozioni. Dando un nome a quello che prova lo aiuterete ad autoregolarsi: "Il tuo cuore batte velocemente perché hai paura",

### ATTIVITÀ Il termometro dell'ansia

Spiegate al vostro bambino che ogni persona possiede un termometro interno che registra le sue emozioni, soprattutto lo stress e l'ansia. Quando lo vedete ansioso, chiedetegli di indicare qual è il livello d'ansia in quel momento sul suo termometro o a che livello era quando si è trovato in una situazione difficile. Potete fare questo esercizio con vostro figlio quotidianamente, in modo che si renda conto delle variazioni da una giornata all'altra del suo livello di stress e riesca così a fare un collegamento con le situazioni che gli creano ansia. "Che livelli indicava oggi il tuo termometro? Secondo te cosa ha causato questo aumento?. C'è qualcosa che ti preoccupa?".



"Sei nervoso per il saggio di pianoforte", ecc. L'attività illustrata qui sopra può aiutare a riconoscere e monitorare i propri stati d'ansia.

del dolore. Si è scoperto che nel cervello di chi la pratica regolarmente l'ippocampo è più sviluppato e l'amigdala è ridotta<sup>40</sup>. Poiché l'ippocampo è coinvolto nella memoria, nell'apprendimento e nella vigilanza, si può pensare che queste funzioni vengano migliorate da una pratica regolare della mindfulness. In contropartita, la riduzione dell'amigdala potrebbe essere associata a una minore reattività alla paura e all'ansia.

Che l'effetto della mindfulness sia una riduzione dello stress è dimostrato da diversi studi<sup>10</sup>. Numerose ricerche hanno riscontrato infatti una diminuzione della ricorrenza dei pensieri negativi nei bambini che la praticano<sup>15</sup>. Altri studi indicano anche dei benefici per la salute cardiovascolare e per il sistema immunitario.

Dunque, i vantaggi sono numerosi e se non avete voglia di fare lunghe sedute di meditazione, sappiate che anche solo tre minuti possono già fare molto bene.

Se notate che vostro figlio è agitato, nervoso, irrequieto, potreste chiedergli di interrompere quello che sta facendo per poi guidarlo in una meditazione lampo come quella proposta qui sotto.

### **ATTIVITÀ** **Meditazione lampo**

Ora vorrei che tu chiudessi gli occhi e che ti concentrassi sul tuo respiro. Com'è? Veloce? Lento? E cosa sta succedendo nel tuo corpo? Senti qualche tensione? Forse alcune parti del tuo corpo hanno voglia di muoversi? Ascolta quello che il tuo corpo ti sta dicendo senza voler cambiare nulla... Osserva il tuo "meteo interiore"... Che tempo fa? C'è il sole? È nuvoloso? Piovoso? Burrascoso? Riesci a identificare le tue emozioni in questo momento?  
Sii semplicemente consapevole di quello che sta accadendo dentro di te.

Se in genere vostro figlio fa fatica a concentrarsi o è stressato per quello che deve studiare, potreste fare questa breve meditazione prima di cominciare a fare i compiti, o quando vi accorgete che ha la luna storta o anche quando è allegro e felice.

### **Tecniche di rilassamento**

Contrariamente alla mindfulness – che ha semplicemente lo scopo di sviluppare la consapevolezza delle nostre sensazioni, dei pensieri e delle emozioni senza modificarli –, il rilassamento mira a modificare attivamente le sensazioni interiori per raggiungere uno stato di quiete. Come la mindfulness, anche il rilassamento si è rivelato efficace nella riduzione dello stress<sup>10</sup>: agisce sul cervello rinforzando le connessioni tra le aree cerebrali che controllano il rilascio del cortisolo (l'ormone dello stress), il giro o circonvoluzione frontale e le aree motorie. Induce quindi uno stato opposto alla risposta di paura.

Esistono numerosi metodi di rilassamento e, anche per quanto riguarda questa pratica, potrete trovare nelle librerie e sul web svariati libri, video e app che vi potranno guidare nelle sessioni di rilassamento.

Di seguito trovate un divertente esercizio di rilassamento tratto dal libro *Guide de survie pour surmonter les peurs et les inquiétudes* dello psicologo americano James Crist<sup>14</sup>.

### **ATTIVITÀ** **Il pupazzo di neve**

Immagina di essere un pupazzo di neve, dritto e rigido, all'aperto, in una bella mattina di sole. Man mano che la giornata diventa più calda, cominci a sentirti sciogliere. La tua testa si scioglie, il tuo corpo si scioglie, si scioglie, si scioglie... lentamente e gradualmente. Hai sempre più caldo, sei sempre più rilassato.

## Riformulare le preoccupazioni del bambino

Nel capitolo precedente ho spiegato che i bambini che soffrono di Dag (Disturbo d'ansia generalizzato) hanno bisogno di sviluppare una certa tolleranza all'incertezza.

Un modo per riuscirci è quello di riformulare le loro preoccupazioni in maniera che non invadano completamente i loro pensieri in tutti i momenti della giornata.

Per raggiungere questo scopo, Caroline Berthiaume, psicologa presso l'ospedale Sainte-Justine di Montréal, specializzata nel trattamento dei disturbi d'ansia, raccomanda, con i bambini che soffrono di un Dag, di programmare l'ora delle paure.

### ATTIVITÀ L'ora delle paure

Insieme al vostro bambino stabilite un momento della giornata da dedicare all'ascolto delle sue paure. Spiegategli che in quel momento potrà confidarvi ogni suo timore e preoccupazione.

Il vostro ruolo consiste esclusivamente nell'ascoltare, non dovrete né rassicurarlo né offrirgli delle risposte. Al massimo, potrete incoraggiarlo a riflettere da solo.

Se vostro figlio vi parla delle sue preoccupazioni in un altro momento della giornata, chiedetegli gentilmente di aspettare l'ora delle paure per farlo. Porre un intervallo di tempo fra la preoccupazione e il momento in cui la si può esprimere porta il bambino a sviluppare la tolleranza e delle strategie per gestire le sue emozioni.

## Il potere dell'immaginazione

*La paura nasce dall'immaginazione!*

Joseph Joubert

Quando mia figlia è tornata a fare lezioni di nuoto dopo un anno di pausa, credeva di non saper più nuotare. Non voleva lasciare il bordo della piscina per paura di sprofondare. Per farle coraggio, ho stabilito con lei un piccolo rituale. Prima di ogni lezione, le soffiavo nelle mani dicendole che le inviavo del coraggio. A poco a poco ha riacquisito sicurezza e ha ritrovato il piacere di nuotare. Quando facevo parte di un gruppo di danza all'università, avevamo un rituale simile che eseguivamo prima di ogni esibizione. La nostra coreografa aveva sempre con sé una bottiglietta di gel glitterato con cui ci spalrava le mani dicendoci che "portava fortuna". Pur essendo degli adulti dotati di una mente razionale, questo rituale della fortuna ci ha sicuramente permesso di ridurre il nervosismo che precede uno spettacolo. Avevamo le mani appiccicose, ma la nostra mente era tranquilla! Il semplice fatto di credere che ci avrebbe portato fortuna permetteva di diminuire l'ansia da anticipazione che genera lo stress da prestazione.

Per i bambini è normale ricorrere all'immaginazione per gestire le loro emozioni, e lo fanno per mezzo del gioco "facciamo finta che" o delle storie che si raccontano. Come genitori, potete utilizzare il potere dell'immaginazione per aiutare vostro figlio a superare alcune paure. Ricorrete ai superpoteri o alla magia per far scomparire il mostro che c'è sotto il letto. Suggeste al vostro bambino di immaginare una soluzione magica per alcune delle sue paure: "Immagina di avere un potere speciale che ti permetta di superare questa situazione...". Per i bambini è naturale identificarsi nei super eroi ed è facile per loro immaginare di avere dei superpoteri e questo darà loro un senso di fiducia in se stessi.

# Indice

5	<b>Introduzione</b>
6	<b>La paura e l'ansia nei bambini</b>
6	Che cos'è la paura?
13	Quali sono le paure più comuni nei bambini?
18	Paura, ansia o fobia?
27	<b>Risalire alle cause</b>
27	Come si sviluppa il cervello del bambino
30	Le reazioni emotive secondo Panksepp
33	Fattori genetici: il temperamento
35	Il comportamento dei genitori
39	Il legame di attaccamento
42	L'ansia dei genitori
44	Traumi, perdite, lutti
48	La sensibilità all'ansia
53	<b>Prevenire l'ansia</b>
53	Ansia, il male del secolo
55	Imparare a distinguere tra rischi e pericoli
62	Far sentire il bambino al sicuro
70	Come gestire la nostra ansia
81	Fiducia versus iperprotezione
82	Come riconoscere le reazioni da stress
84	L'evitamento, un circolo vizioso
90	Attenzione ai "vantaggi secondari" dell'ansia
92	Sviluppare il suo senso critico e il pensiero razionale
94	Troppe rassicurazioni preparano il terreno all'ansia
97	L'arte di rilassarsi
107	<b>Vincere le paure, gestire l'ansia</b>
107	Imparare a respirare
110	Riformulare le preoccupazioni del bambino
111	Il potere dell'immaginazione
113	Giocare ad aver paura
121	Disegnare la paura
122	Modificare i pensieri ansiogeni
134	Esposizione e desensibilizzazione
136	<b>Quando rivolgersi a uno specialista?</b>
137	La psicoterapia
138	E i farmaci?
140	<b>Conclusione</b>
141	<b>Note bibliografiche</b>