

Gelosia tra fratelli

Quando nasce un nuovo figlio e la famiglia si allarga, spesso i genitori sono in difficoltà, soprattutto perché si sentono in colpa (sono loro ad aver fabbricato il nuovo nato) e, nella speranza di annullare il senso di colpa, vorrebbero annullare il sentimento di gelosia del bambino, distraendolo e circondandolo di attenzioni. Ma alle proprie emozioni, al proprio sentire, non si comanda, come ai colori che vediamo. Perciò, a dispetto delle intenzioni i gesti d'amore del genitore, se pur genuini, trasmettono al bambino messaggi distruttivi, perché tesi a smentire le sue esatte percezioni. Esempio tipico: la mamma con una mano sostiene il neonato al seno e con l'altra gioca alle costruzioni col bambino più grande, per fargli sentire che nulla è cambiato. Ma il bambino grande gioca in modo angosciato e irritabile: ogni occasione è buona per lamentarsi e protestare. In realtà sono in due (e di lì a poco saranno in tre) ad essere sempre più angosciati. Non c'è da negare, o minimizzare, la gelosia che il bambino vive, ma al contrario, egli va aiutato a riconoscerla e a vederne la sensatezza nella nuova situazione che sta vivendo.

Con la nascita del fratellino o della sorellina tutto è cambiato, sia per i genitori sia per il bambino. Allora non si tratta di fare in modo di non accorgersene, ma si tratta di attrezzarsi tutti (genitori e bambini) per affrontare la nuova situazione. Per prima cosa è necessario che i genitori accettino con sufficiente serenità la responsabilità d'aver fatto un altro figlio, facilitati dal sapere che anche i bambini hanno risorse adeguate per affrontare la nuova situazione. Devono cioè venire a capo del loro senso di colpa. Il tentativo di porsi come "Supergenitori" capaci di raddoppiarsi per mantenere inalterate le cose (come il "Superpippo" dei fumetti) comporta solo "superstress" per i genitori e "supersensazione" di essere imbrogliati per i bambini. Il bambino sa che chi gli dice che non è cambiato nulla lo sta imbrogliando. Se invece sente confermata la propria percezione che le cose siano cambiate, se può riconoscere la gelosia come sensata e se può viverla ed esprimerla senza che i grandi perdano la testa, è facilitato nel trovare modi adeguati per gestirla. Se si sente imbrogliato («Tranquillo: non è cambiato niente!») non diverrà capace di riconoscere, vivere e gestire la gelosia, in quel momento e, forse, nella vita successiva. Può capitare che, con l'intenzione di minimizzare, i grandi deridano il bambino geloso. Ma questo aggiunge al dolore della gelosia la disperazione per il senso di inadeguatezza, per l'umiliazione, la vergogna e il non sentirsi compreso.

Spesso i genitori stentano a capire che un bambino possa essere geloso e contemporaneamente genuinamente contento di avere il fratellino. Se lo vedono affettuoso e premuroso, pensano erroneamente che non possa essere anche geloso, e si sentono esentati dall'aiutarlo a riconoscere la gelosia e a gestirla. È bello avere un fratello: è quasi come avere un cucciolo. E poi fa sentire più importanti. Però fa anche sentire di essere minacciati. La gelosia, infatti, è fondamentalmente la paura di perdere la "figura di attaccamento". "Se la mamma vuol bene e si interessa a qualcun altro, posso perderla, mentre io ne ho bisogno. E la cosa è ancor più preoccupante, perché sfugge al mio controllo." "Capiterà ancora che questi due fanno un altro bambino? Che devo fare per impedirlo? Che ho fatto per favorirlo? Forse noi figli siamo intercambiabili..." È possibile che il bambino si senta "sbagliato". ("Ma come? Non gli bastavo io a quei due lì? In cosa li ho delusi?"). Se il neonato è di sesso diverso, è possibile che il bambino pensi di aver deluso i genitori perché volevano che lui non fosse del sesso che ha.

Tutte le rassicurazioni (che ci si vuol bene, che ci si stima, che tutti si è un po' grandi e un po' piccoli, che tutti si ha bisogno di sentirsi pensati, riconosciuti e amati, che si va bene così come si è) vanno inserite nell'intenso lavoro comune per riconoscere come e quanto le cose sono davvero cambiate. La gelosia è uno dei segnali della percezione di questi cambiamenti. Anche se non si è più nella situazione di prima, anche se si è un po' addolorati e preoccupati, ci si può voler bene lo stesso. In modo diverso.

ATTACCAMENTO

I cuccioli dei mammiferi hanno assoluta necessità di attaccarsi affettivamente a un adulto (la "figura di attaccamento") che sia disponibile non solo ad accudirlo, ma a scambiare con lui affetto e conoscenza. Senza figura di attaccamento, un cucciolo non sopravvive mentalmente.

GELOSIA

È una delle emozioni fondamentali della vita. È sano viverla quando la figura di attaccamento è interessata ad altri. È lo specifico dolore mentale che ci segnala il pericolo di perdere la “figura di attaccamento” per la comparsa di una figura rivale. Il pericolo temuto è che, se si lega troppo al rivale, la figura di attaccamento non sia più disponibile per il soggetto. In quanto segnale della minaccia della perdita, la gelosia spinge a provvedere per scongiurare il dolore depressivo, che è il dolore per la perdita di qualche cosa di buono.

GELOSIA E INVIDIA

Se la mia “figura di attaccamento” si lega a un altro, può non essere più disponibile per me. Contemporaneamente, annaspo in un mare di confronti: chi è il preferito; chi è il più accudito; chi il più amato, chi il più vezzeggiato, ecc. (invidia è il dolore mentale che segnala una differenza con nostro svantaggio).

Paolo Roccato , UPPA