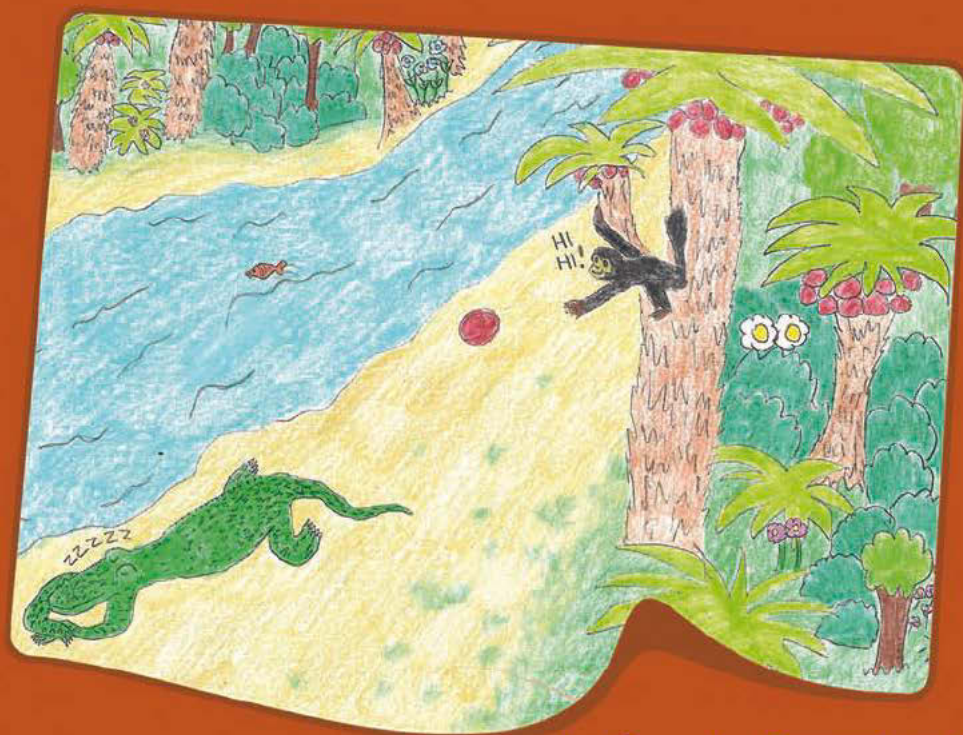


*Katia Aringolo, Livia Corelli,
Ilaria Monaldo*

LE FIABE PER... AFFRONTARE ANSIE E PAURE

Un aiuto per grandi e piccini

Prefazione di Anna Silvia Bombi



Le Comete FrancoAngeli

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

*Katia Aringolo, Livia Corelli,
Ilaria Monaldo*

LE FIABE PER... AFFRONTARE ANSIE E PAURE

Un aiuto per grandi e piccini

Prefazione di Anna Silvia Bombi

Le Comete/FrancoAngeli

Illustrazione in copertina di Lorenzo Vergari.
Disegni nel testo di Francesca Bove e Lorenzo Vergari.
L'Editore ringrazia gli illustratori per aver concesso l'utilizzo delle immagini.

Copyright © 2011, 1^a ristampa 2012 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Ringraziamenti	pag. 9
Prefazione , di Anna Silvia Bombi	» 11
1. Il bambino e le emozioni , di Katia Aringolo	» 13
1. Le emozioni: che cosa sono?	» 13
2. Lo sviluppo emotivo	» 15
3. Esprimere le emozioni fondamentali e le emozioni sociali	» 18
4. Riconoscere e comprendere le emozioni	» 25
5. Regolare le emozioni	» 26
6. La consapevolezza di sé e l'autocontrollo emotivo	» 27
7. La capacità di controllare i propri pensieri e le proprie emozioni	» 28
8. Quando il bambino è in grado di cogliere l'intenzionalità dell'altro? Quali sono gli effetti nell'interazione sociale?	» 29
Bibliografia	» 31

2. L'ansia per ciò che è nuovo e sconosciuto	pag. 37
<i>Lillo il coccodrillo e Giulietta la scimmietta</i> , di Ilaria Monaldo	» 37
<i>Guglielmo e il suo letto</i> , di Katia Aringolo	» 40
<i>Zebra e Teo</i> , di Livia Corelli	» 44
3. La paura del buio	» 47
<i>Checco lo stambecco</i> , di Livia Corelli	» 47
<i>Carletto il coniglietto e Lucilla la lucciola che brilla</i> , di Ilaria Monaldo	» 52
4. L'ansia di non sentirsi adeguato	» 55
<i>Il castoro Polidoro</i> , di Ilaria Monaldo	» 55
<i>Carolina la mucca piccolina</i> , di Livia Corelli	» 60
5. L'ansia nell'affrontare le difficoltà	» 63
<i>Ventosa la lumaca paurosa</i> , di Ilaria Monaldo	» 63
<i>Pupa la lupa</i> , di Livia Corelli	» 68
6. La paura dell'abbandono	» 73
<i>Ombretta la trombetta</i> , di Ilaria Monaldo	» 73
<i>Lina la gallina e Lallo il gallo</i> , di Katia Aringolo	» 77
<i>Il cagnetto Frodo</i> , di Livia Corelli	» 81
Appendice. Schede operative , di Katia Aringolo, Livia Corelli e Ilaria Monaldo	» 85
Indice delle illustrazioni	
<i>Lillo</i> , di Lorenzo Vergari	» 39
<i>Guglielmo e la notte</i> , di Lorenzo Vergari	» 42
<i>Zebra la zebra</i> , di Lorenzo Vergari	» 45
<i>Checco che sorride</i> , di Lorenzo Vergari	» 48

<i>Checco in montagna</i> , di Francesca Bove	pag. 50
<i>Il Mago Pago</i> , di Lorenzo Vergari	» 53
<i>Polidoro</i> , di Francesca Bove	» 56
<i>Polidoro e i castori</i> , di Lorenzo Vergari	» 58
<i>Carolina</i> , di Francesca Bove	» 61
<i>Ventosa</i> , di Francesca Bove	» 65
<i>Pupa</i> , di Francesca Bove	» 69
<i>Pupa</i> , di Lorenzo Vergari	» 71
<i>Ombretta</i> , di Francesca Bove	» 74
<i>Il pollaio e Lina</i> , di Lorenzo Vergari	» 79
<i>Frodo</i> , di Francesca Bove	» 82

Ringraziamenti

Un grazie particolare è rivolto a tutti i bambini che ciascuna di noi nel corso degli anni ha incontrato e incontra durante il proprio percorso professionale; ciascun bambino con la sua peculiare storia di vita e il proprio singolare temperamento fornisce un prezioso contributo alla nostra attività.

Grazie a tutti i bambini che ci hanno consentito di arricchire il bagaglio della nostra professione. Grazie al contributo di ciascun bambino il nostro lavoro si è modellato su quel bambino ed è diventato “unico”.

Grazie anche alle famiglie dei bambini che abbiamo avuto modo di incontrare e che con la loro capacità di ascolto hanno reso prezioso ed efficace il nostro lavoro.

Un grazie particolare e carico di affetto lo rivolgo personalmente a mio nipote Lorenzo Vergari per la puntuale e disponibile collaborazione mostratami. Carissimo Lorenzo grazie per la copertina da te curata e per le illustrazioni delle storie da te curate.

Grazie anche a Francesca Bove, figlia di una delle autrici del libro (Ilaria Monaldo) che insieme a Lorenzo ha curato le rappresentazioni delle fiabe. Cari Francesca e Lorenzo un grazie dal profondo del cuore per aver contribuito a dare forma ai nostri personaggi delle fiabe.

Un ringraziamento non può non essere rivolto alle nostre famiglie per la tolleranza che hanno mostrato rispetto i nostri lunghi e intensi momenti di assenza da casa per l'elaborazione del presente testo.

Grazie a Ilaria Angeli che ci ha offerto la possibilità di creare un simile testo, che speriamo possa costituire un supporto per genitori e insegnanti nella loro difficile impresa educativa con i propri figli e allievi.

Un grazie di cuore vorrei rivolgerlo personalmente ad Anna Silvia Bombi, professore ordinario presso la facoltà di Psicologia dell'Università "La Sapienza", che ha accettato di scrivere la prefazione del libro nonostante i suoi numerosi impegni accademici.

Infine un grazie a tutti quanti ci hanno sostenuto in questo percorso di stesura del libro ed hanno creduto nella sua ideazione ed elaborazione.

Prefazione

di Anna Silvia Bombi*

Ho iniziato la lettura di questo libro con la sensazione di muovermi su un terreno familiare: il primo capitolo contiene, infatti, una serie di informazioni aggiornate ed esaurienti sullo sviluppo emotivo, corroborate da un'ampia bibliografia. L'autrice, in questo capitolo introduttivo, ci rammenta cose molto importanti per psicologi, educatori e genitori, perché – come ella stessa ci ricorda in vari passaggi del suo discorso – l'intreccio tra emozioni e sviluppo è strettissimo. Sia che vogliamo guardare alle emozioni come a un motore della crescita psicologica, sia che vogliamo guardare alla crescita come a un dispiegarsi di condizioni che permettono alle emozioni di manifestarsi nel modo migliore, una preoccupazione centrale per chi si occupa di bambini è proprio il loro benessere emotivo. Benvenuto dunque, mi sono detta, un volume che affronta questi temi in modo agile e piano, scegliendo in modo efficace i temi più salienti.

Poi, giunta al secondo capitolo, sono rimasta sorpresa: una storia! anzi, di più, una storia illustrata! allora sono andata avanti di corsa e ho scoperto che il libro si dipanava tutto su storie e illustrazioni. Co-

* Professore ordinario di Psicologia dello sviluppo e dell'educazione Roma "Sapienza"

me l'indice promette, queste storie vanno a coprire alcuni temi di grande rilievo nella vita emotiva dei bambini: ansie e paure il cui superamento costituisce una tappa normativa della crescita di ognuno, ma non per questo costituiscono un compito agevole, né per i piccoli, né per chi sta loro accanto. Ma diversamente da quanto si potrebbe immaginare leggendo l'indice soltanto, il libro affida proprio alle storie, e solo a esse, la trattazione dei temi proposti, dalla paura del buio o dell'abbandono, all'ansia di fronte al nuovo, alle difficoltà esterne o alle proprie inadeguatezze.

E a questo punto mi sono detta che solo Katia Aringolo avrebbe potuto immaginarsi un libro così. È infatti una persona con esperienze molto diverse, e tra loro complementari, che ha saputo fare ricerca (la sua prima proprio con me, come tesi di laurea...), e poi insegnare, e soprattutto perfezionare una preparazione professionale in psicologia clinica, nella quale ha messo insieme anche il rigore della ricerca e la fantasia e il calore dell'insegnamento.

Il progetto di questo lavoro rispecchia perfettamente queste qualità e si offre al lettore in modo assai pratico, corredato dalle schede finali che, per ogni storia (e dunque per ciascuno dei problemi affrontati) propone una chiave operativa. Propone ma, direi, non impone: perché le dodici storie sono ricche di suggestioni e si prestano a usi molteplici, in ragione della sensibilità dei lettori e dei contesti in cui le si legge.

Un bel libro. Grazie a Katia e alle sue coautrici!

Il bambino e le emozioni

di Katia Aringolo

*Per conoscere il mondo debbo essere nel mondo
ed è nel mondo che nutro emozioni
(Schaffer, 1998)*

1. Le emozioni: che cosa sono?

Per gli psicologi dello sviluppo le emozioni rappresentano la spinta di cui il bambino ha bisogno per mettere in atto i propri comportamenti (Cole *et al.*, 2004). Le emozioni sono dei processi che hanno inizio con degli eventi (presenti o passati o previsti) che facilitano o ostacolano la realizzazione dei nostri obiettivi. Le emozioni comprendono stati di attivazione fisiologica (per esempio il batticuore quando si ha paura), comportamenti (per esempio scappare quando si è spaventati o attaccare quando si è arrabbiati) e un'ideazione cognitiva (pensieri, idee, convinzioni). Quando siamo tristi tendiamo a ricordare con maggiore facilità eventi negativi, se invece siamo arrabbiati ricordiamo e osserviamo con più facilità torti e ingiustizie. Questo fenomeno prende il nome di *mood congruity effect* (Brower, 1981): il *mood congruity effect* si attiva in assenza di meccanismi di controllo emotivo, e implica la messa in atto di circoli viziosi caratterizzati dall'attivare pensieri, idee e convinzioni congruenti all'emozione esperita. Un bambino che non riesce a controllare e gestire le sue

emozioni di paura, di ansia ecc., sviluppa un'ideazione cognitiva congruente che induce un'altra emozione congruente e così via dando origine a un circolo vizioso; potrebbe anche accadere che una rappresentazione attivi uno stato emotivo, che orienterebbe il pensiero verso altre rappresentazioni dello stesso tipo che a loro volta alimenterebbero la stessa condizione emotiva.

I bambini, fin dai primi due anni di vita, possiedono sentimenti nei confronti degli altri e mostrano anche di esperire intense emozioni nelle relazioni interpersonali; il comportamento del bambino è quindi, fin dalla tenera età, caricato di amore, odio, ostilità, affetto, paura, rabbia. Tutto il comportamento infantile, adolescenziale e adulto, sia se diretto al mondo sociale che a quello fisico, manifesta un tono emotivo. I bambini rispetto agli adulti tendono però ad avere meno controllo delle loro manifestazioni emotive ed esprimono con più facilità i sentimenti, facilitando in tal modo l'osservazione. Le emozioni più intense sono riscontrabili nelle relazioni interpersonali piuttosto che in quelle rivolte agli oggetti; i conflitti e le gioie presenti nella quotidianità lo dimostrano. Durante i primi due anni di vita si assiste: a uno sviluppo percettivo, motorio, sociale e cognitivo (pensiero, attenzione, memoria, ragionamento), alla formazione del Sé (il Sé è ciò che permette di definire noi stessi e la realtà esterna), a un profondo cambiamento che coinvolge la sfera emotiva. Nel corso dei primi due anni si verificano dunque diverse modifiche nell'area dello sviluppo emotivo, muta infatti il repertorio di emozioni che i bambini possiedono, il bagaglio di strumenti per regolarle, la comprensione delle emozioni manifestate dagli altri e la capacità di manifestarle (agirle). Gli studi sulla *comparsa dei vari tipi di emozioni* nella prima infanzia sono stati condotti con tecniche di osservazione naturalistica e strutturata o con strumenti che rilevano gli indici fisiologici come per esempio la frequenza cardiaca. Il *riconoscimento* delle espressioni emotive e le reazioni da queste suscitate è stato invece studiato con osservazioni ed esperimenti. Una tecnica particolare che ha consentito lo studio delle espressioni del volto degli infanti è rappresentata da uno strumento che permette di identificare le espressioni del volto tramite l'esame dei muscoli facciali: il MAX di Carrol Izard (Dondi, 1994).

Comunque, come evidenzia Schaffer (1998), ha poco significato distinguere in maniera netta tra funzioni emotive e funzioni sociali poiché è difficile tracciare una linea di demarcazione netta tra lo sviluppo cognitivo, emotivo e sociale. Ogni azione sociale implica dei processi cognitivi e delle condizioni emotive. L'analisi dello sviluppo sociale è centrata sugli aspetti interpersonali del comportamento del bambino e i processi cognitivi del pensiero e le condizioni emotive sono inglobati nell'interazione; quindi processi cognitivi e condizioni emotive sono inclusi nello studio dello sviluppo sociale. Le funzioni cognitive sono infatti studiate in relazione agli stimoli fisici e poiché "la cognizione è considerata come il modo in cui gli individui percepiscono il mondo" (Schaffer, 1996; trad. it. 1998, p. 10), è opportuno che nello studiare le funzioni cognitive (le funzioni del pensiero) si studi anche il modo in cui il bambino entra in relazione con gli altri nonché il tono emotivo da lui provato nell'entrare in relazione con l'altro. La definizione di sviluppo sociale comprende dunque il concetto che i bambini hanno degli altri e il come i bambini usano i loro pensieri e le loro emozioni per guidare il proprio comportamento nel mondo sociale.

Analogamente, Susanne Denham (1986; 1990; 1994; 2002; 2003) sostiene come la capacità del bambino di comprendere, esprimere e regolare le emozioni (o competenza emotiva) e la capacità di instaurare relazioni positive con gli altri (o competenza sociale) siano in stretta relazione tra di loro. Infatti i bambini in grado di esprimere e regolare adeguatamente i propri stati emotivi riusciranno nel corso del tempo ad avere successo nelle relazioni sociali e saranno benvenuti e accettati dai propri pari.

2. Lo sviluppo emotivo

Le emozioni costituiscono fin dalla nascita del neonato un ponte tra il bambino e i suoi educatori (Schaffer, 1996). Il potente ruolo svolto dall'emozione come forma di comunicazione diviene particolarmente evidente in caso di disagio psichico quando per una qualche

ragione la segnalazione emotiva viene meno. Quando il bambino non è capace di fornire segnali chiari, in modo tale che il genitore possa riconoscerli e rispondervi appropriatamente, non avviene un'adeguata comunicazione tra genitore e bambino. Si pensi ai bambini non vedenti che a causa della loro cecità non solo forniscono ai genitori uno sguardo vuoto ma anche un'incapacità di distinguere emozioni diverse da un'intensa felicità o da un'elevata infelicità. Le emozioni diverse dall'intensa felicità o infelicità possono essere non distinte con facilità. Questo induce il genitore a reperire altri canali comunicativi per cogliere l'emozione esperita dal bambino; nel caso dei bambini ciechi il canale comunicativo alternativo allo sguardo è rappresentato dalle mani: con le mani loro esprimono la propria emotività.

I genitori dunque hanno il compito di imparare a cogliere i segnali emotivi dei bambini per instaurare un'adeguata comunicazione con i loro figli e qualora il proprio figlio segua una traiettoria di sviluppo atipico debbono riuscire a individuare i segnali emotivi alternativi a quelli consueti come per esempio lo sguardo.

Esistono diverse teorie sulle emozioni e sul loro sviluppo; le diverse teorie presentano aspetti di non condivisione ma anche temi su cui si delinea un accordo. Un aspetto condiviso da tutte le teorie sullo sviluppo emotivo concerne il ritenere le emozioni dei processi che si originano in situazioni di vita quotidiana, che assumono caratteristiche identificabili nell'attivazione fisiologica, nella predisposizione ad agire, nei ricordi e nei pensieri. Si assiste invece a un mancato accordo, tra gli studiosi dello sviluppo emotivo, sulla genesi delle emozioni. L'origine dello sviluppo emotivo vede coinvolti due principali punti di vista rappresentati rispettivamente dalla *teoria della differenziazione* e dalla *teoria differenziale*.

Secondo la *teoria della differenziazione* "i neonati provano solo una generica eccitazione" (Berti, Bombi, 2005, p. 97). La gioia, la paura, la tristezza e la rabbia emergono quando lo sviluppo cognitivo e sociale permettono al bambino di poter valutare l'evento e di poter comprenderne le cause e le conseguenze. Lo sviluppo emotivo, secondo tale teoria, è subordinato a quello cognitivo. Per i sostenitori della teoria differenziale si possono distinguere due tipi di emozioni: quelle fondamentali e quelle complesse. Le *emozioni fondamentali*

sono anche dette *basiche* o *primarie* e sono rintracciabili anche nelle scimmie antropomorfe. *Le emozioni fondamentali* esistono fin dalla nascita o compaiono nel primo anno di vita, a poco a poco che maturano quegli specifici circuiti neuronali preposti a ciascuna di esse. *Le emozioni complesse anche dette secondarie* o *sociali* compaiono in seguito e, a differenza delle primarie, sono presenti solo negli esseri umani. Le emozioni complesse per alcuni autori sono il prodotto della combinazione di emozioni primarie, mentre per altri le emozioni complesse sono *autocoscienze* e hanno come base la coscienza di sé. Non esiste un accordo unanime riguardo a quali siano le emozioni fondamentali, né sui criteri per identificarle, ma *esiste un ampio consenso* rispetto al *considerare la gioia, la paura, la rabbia e la tristezza come emozioni basiche*. La teoria della differenziazione subordina dunque lo sviluppo emotivo a quello cognitivo mentre la *teoria differenziale* ritiene possibile la realizzazione di relazioni reciproche tra lo sviluppo emotivo e quello cognitivo. La teoria differenziale attribuisce alle emozioni un primato rispetto allo sviluppo cognitivo; le emozioni sono ritenute per i sostenitori della teoria differenziale il motore di altre sfere di sviluppo. Un esponente di spicco di questa posizione è Carrol Izard, che sostiene: “la percezione di una novità attiva l’interesse, l’interesse spinge l’esplorazione, l’esplorazione conduce alla sorpresa; le ulteriori esplorazioni, con il senso di familiarità e di padronanza che ne deriva, provoca la gioia” (Izard, 1978, p. 400, in Berti, Bombi, 2005).

Autori come Campos e collaboratori (1983) e Barrett *et al.* (1987a; 1987b) criticano Izard per “aver confuso *l’espressione emotiva* con *l’esperienza emotiva* e sostengono che tutte le emozioni fondamentali sono presenti fin dalla nascita e non emergono in punti specifici dello sviluppo; le emozioni secondo questi autori appaiono quando qualche criterio (come una specifica conquista cognitiva) è soddisfatto; (...) ogni emozione dovrebbe essere vista come una famiglia di caratteristiche, nessuna delle quali è un indice necessario in grado di fornirci informazioni sufficienti per inferire la presenza di emotività” (Schaffer, 1996, p. 73). Quindi le caratteristiche delle emozioni, come le azioni, i profili fisiologici e le funzioni adattative, possono essere intrinseche ma non invarianti. L’associazione tra

emozioni e loro caratteristiche non è rigida ma muta in accordo alle peculiari circostanze dell'incontro tra una persona e il suo ambiente.

Esiste un'ultima teoria sullo sviluppo emotivo che prende il nome di *approccio funzionale o organizzazionale*, che può essere inteso come una sintesi della teoria differenziale e della teoria della differenziazione. Secondo questo approccio l'organizzazione generale delle emozioni è presente in forma rudimentale nelle prime settimane di vita e solo dopo processi simili a quelli propri dello sviluppo cognitivo divengono più complessi, differenziati e regolati.

Le manifestazioni emotive sono, come sostiene Schaffer (1996, p. 73), "tra i primi strumenti per mezzo dei quali il bambino e i suoi genitori comunicano, grazie alla presenza di diverse e specifiche modalità innate atte a esprimere i differenti stati emotivi".

3. Esprimere le emozioni fondamentali e le emozioni sociali

Nelle prime settimane di vita i neonati manifestano diverse espressioni facciali simili a quelle che nell'adulto corrispondono a delle emozioni. Secondo gli studiosi dell'approccio differenziale la comparsa di un'espressione riconoscibile indica la presenza di una specifica emozione. Secondo questi studiosi le emozioni fondamentali sono presenti fin dalla nascita; quindi per loro le emozioni quali: gioia, disgusto, dispiacere e interesse sono emozioni che svolgono una funzione adattiva e sono per questo presenti fin dalla nascita. Alla nascita, per Izard (1987) e gli autori concordi con l'approccio differenziale, i bambini provano gioia, disgusto e dispiacere; emozioni queste che svolgono tutte una funzione adattiva. La *rabbia* e la *paura* invece compaiono più tardi con la deambulazione e un maggiore controllo motorio poiché è in questo periodo che esse possono svolgere la loro funzione di arginare gli ostacoli (Izard, 1978). A 5 mesi, secondo alcuni studiosi, i neonati sono in grado di differenziare in modo adeguato le emozioni come collera, paura e tristezza (Schwartz, Izard, Ansal, 1985).

Altri studiosi (favorevoli all'approccio della differenziazione e a quello organizzazionale) sostengono che assegnare alla mimica facciale degli infanti il significato di un'emozione propria degli adulti sia un rischio; l'espressione di sorpresa che si osserva nei neonati raramente compare quando viene violata un'aspettativa, mentre compare quando il neonato compie uno sforzo per alzare o tenere la testa dritta. La sorpresa è una risposta riflessa che non ha nulla a che fare con l'emozione di sorpresa. Per questo gruppo di studiosi (che sono poi quelli che godono più consenso) durante il *primo anno di vita le emozioni non compaiono*; esse compaiono dopo un processo di differenziazione o riorganizzazione che si verifica in seguito a cambiamenti a livello cognitivo, cerebrale e sociale. Pertanto secondo Sroufe (1993; 1995) le espressioni che si osservano nei *primi mesi di vita* non corrispondono a emozioni vere e proprie ma a prototipi fisiologici che sono seguiti poi verso i *tre mesi* da "precursori" e solo dopo i *sei mesi* da emozioni vere e proprie. I prototipi fisiologici sono evocati da processi endogeni (stati neuropsicologici) o da aspetti fisici e quantitativi degli stimoli come intensità e durata. Il prototipo della paura può essere il pianto del bambino quando non riesce a distogliere lo sguardo da uno stimolo visivo che ha catturato la sua attenzione (Berti, Bombi, 2005). I precursori sono invece già delle emozioni poiché a provarli è il significato dello stimolo e non soltanto la sua intensità.

Il bambino a tre mesi reagisce con rabbia se viene bloccato nei suoi movimenti e con gioia se gli si presenta uno stimolo familiare, con circospezione se gli viene presentato uno stimolo non familiare (la circospezione è un precursore della paura). A sei mesi le emozioni compaiono nelle loro caratteristiche di emozioni vere e proprie poiché a questa età la reazione è più immediata e circoscritta a un'area del corpo, non coinvolge più tutto il corpo ma viene suscitata dal significato specifico dell'evento o dell'oggetto, che sono intesi come favorevoli o minacciosi. Dopo i sei mesi paura e rabbia si manifestano come emozioni vere e proprie e con le loro peculiari espressioni del volto. Un evento tipico che a questa età suscita paura è l'avvicinamento di un estraneo. Bolwby (1969; 1973; 1979; 1988) definisce la reazione di paura che il neonato manifesta dinanzi a un estraneo che gli si avvicina: angoscia da separazione.