

Le paure nell'età evolutiva

La paura è un'esperienza naturale dell'uomo; nelle specie animali svolge primariamente una funzione di allarme, di difesa e garantisce la sopravvivenza.

La paura è una risposta naturale a eventi che mettono a rischio l'incolumità fisica e psicologica di una persona e risulta pertanto adattiva.

Le paure, una volta svolta la loro funzione, dovrebbero essere superate; la loro elaborazione rafforza la stima in se stessi. Se, però, le paure non vengono affrontate, ma diventano un fattore paralizzante e limitante, insorge un problema: perdono il loro valore protettivo e divengono un ostacolo alla maturazione.

Nell'infanzia alcuni possibili segnali di paura nel bambino sono: problemi del comportamento sfinterico o alimentare, mancanza di curiosità, passività ed eccesso di adattabilità, impazienza e irritabilità, eccessivo attaccamento alle figure adulte.

I neonati hanno una tendenza innata alla sopravvivenza. Le paure presenti fin dalla nascita sono quelle relative: alla sensazione di cadere, agli oggetti troppo vicini al loro volto, ai rumori improvvisi e molto forti. I neonati mettono in atto uno schema reattivo di afferrare e stringere, indicativo della paura dell'abbandono o del venir meno di una figura protettiva. Una forma primaria di paura, perciò, è quella relativa alla perdita dello stretto rapporto con la figura di accudimento, rapporto veicolato dal contatto fisico (il contatto, la voce, l'odore).

In una fase successiva, intorno agli 8 mesi, si manifesta la paura dell'estraneo e dopo l'anno l'ansia da separazione e la paura del distacco.

Fra i due ed i tre anni il bambino sperimenta un senso di potere fornitogli dalle crescenti acquisizioni di autonomia, maggiore destrezza motoria ed espressiva. Apprende il controllo degli sfinteri, che da un lato aumenta il suo sentimento di potere (controllare il proprio corpo) ma dall'altro lo sottopone a nuove regole. Tale esperienza spesso si accompagna alle paure di questa "sporcizia" prodotta dal corpo, della sua scomparsa nel water (un luogo che a volte può far paura che risucchia, dove tutto scompare...).

In questa fase la fantasia del bambino si popola di mostri ed aggressori, spesso il gioco simbolico è connotato aggressivamente.

Dai tre ai sei anni le paure sono un'elaborazione dell'ambiente e delle esperienze- di punizione, di dolore, di abbandono, di frustrazione, di gelosia e di inadeguatezza- che i bambini vivono. Mostri, streghe, orchi e fantasmi non sono creature esterne, ma rappresentano eventi ed esperienze che provocano disagio e timore e che vengono elaborate con la fantasia. Emergono, quindi, le paure del temporale, dei mostri, delle streghe: elementi che affascinano e che al tempo stesso spaventano.

Con la crescita le paure dei bambini cambiano: abbandonate streghe e orchi, si passa alla paura

delle persone cattive, dell'occulto, della perdita o morte dei genitori, dei trattamenti medici, fino al timore del ridicolo.

Questi cambiamenti sono influenzati soprattutto dallo procedere dello sviluppo cognitivo del bambino: paure diverse corrispondono a età differenti.

Possiamo così classificare le paure più comuni:

- Prima infanzia: mancanza di supporto, rumori forti, estranei, cose dalla forma indistinta.
- 1-2 anni: separazione dai genitori, estranei.
- 3-4 anni: oscurità, essere lasciati soli, insetti e piccoli animali.
- 5-6: animali selvaggi, fantasmi, mostri.
- 7-8 anni: alcuni aspetti della scuola, eventi soprannaturali e danni fisici.
- 9-11 anni: paure sociali, paura delle guerre, danni al corpo e alla salute, rendimento scolastico.

Le paure divengono sempre meno legate agli oggetti; parallelamente si possono sviluppare anche sentimenti di attrazione.

Le paure comuni e tipiche nell'infanzia segnalano un apice intorno ai 2-3 anni, seguite, in genere, da una successiva e progressiva diminuzione, con tendenza a scomparire in età scolare. Le paure sono meno probabili se il bambino è capace e sente di poter esercitare un controllo sulla situazione.

Ci sono poi delle paure che risultano essere rare nella prima infanzia, ma che aumentano con l'età prescolare, per diminuire successivamente (paura degli animali, apice 3 anni; paura del buio, 4-5 anni; paura di creature fantastiche, paura delle ferite con il sangue).

Ci sono paure, infine, che si manifestano nell'infanzia, ma che possono restare comuni a tutte le età (paura dei serpenti, dei temporali, di incontrare altre persone).

Bisogna ricordarsi che:

- le paure vanno rispettate e non ridicolizzate, accettate nel loro aspetto emotivo e non razionalizzate;
- le paure vanno accolte come un aspetto della crescita e non usate come "arma" per far crescere;
- la fiducia in se stessi va valorizzata, affinché il bambino si senta capace di affrontare le sue paure;
- non bisogna pretendere troppo oltre le reali capacità del bambino;
- alle naturali paure del bambino non vanno aggiunte le nostre paure, né le nostre eventuali preoccupazioni o angosce.