

**Tratto da G. Cotena, *Insegnare senza farsi male*, UTET, 2021, p.37-40**

### **Il bisogno di riconoscimento. Le strategie del bambino e dell'adolescente**

Ogni essere umano, da quando nasce, ha bisogno di essere “visto” e che gli venga riconosciuta la propria esistenza da un altro appartenente alla sua stessa specie. Essere visto come esistente, significa per l'individuo non solo essere guardato con gli occhi ma anche essere ascoltato, sentire che qualcuno gli dedica del tempo, gli dà attenzione, lo capisce per quello che sta provando, comprende quello di cui ha bisogno, lo accarezza.

Esperimenti che oggi non verrebbero ripetuti hanno mostrato come i bisogni primari dell'essere umano non siano solo relativi al cibo, ma riguardino anche il contatto fisico ed emotivo. I bambini orfani che alla nascita erano soltanto nutriti di cibo per i primi anni della loro vita e che non venivano guardati, accarezzati, considerati nei loro giochi, dopo pochi anni di vita erano maggiormente esposti alla malattia e alla morte (Spitz, 1965)

Non possiamo come esseri umani prescindere dal bisogno profondo di essere “guardati”, riconosciuti da un altro essere umano che ci rimandi la nostra esistenza. L'identità e il Sé infatti, come il nostro senso dell' esistere, si strutturano nella relazione con l'altro.

Io esisto perchè nelle mie prime esperienze i miei movimenti ricevono una risposta dall'esterno, il mio esistere viene riconosciuto da altri individui simili. E questo riconoscimento da parte di altri simili a me, come essere umano, è necessario alla mia sopravvivenza e al mio adattamento. Se vengo solo nutrito di cibo posso ammalarmi e addirittura morire, tantopiù se sono nelle prime fasi della vita. Questo bisogno di essere riconosciuto e guardato da un altro essere umano è così forte e ha così tanto a che fare con il senso dell'esistere e con la sopravvivenza, che **quando non ci sentiamo guardati e visti in modo positivo da un altro essere umano significativo per noi, abbiamo bisogno di mettere**

**in atto strategie per farci vedere.** Anche ricevere uno schiaffo significa essere riconosciuto, perchè è in ogni caso una conferma della nostra esistenza da parte di un altro. (Steiner, 1975)

**Accade così che i bambini che ricevono pochi riconoscimenti in famiglia, che vengono poco “visti” nei loro bisogni (anche nel bisogno di limite), che vengono poco accarezzati, guardati, riconosciuti nelle loro fatiche, nei loro dubbi, nelle loro paure o addirittura a volte nella loro presenza, trovino il modo per farsi “vedere” e riconoscere come esistenti utilizzando strategie disfunzionali (per esempio l’uso insano della rabbia) che rischiano di diventare le strategie con cui l’adulto di domani andrà nel mondo a soddisfare la sua “fame” di riconoscimenti. (Steiner, 1975)**

Piuttosto che nessun riconoscimento, meglio un riconoscimento negativo. Perchè se l’essere “visto” e riconosciuto come esistente è un bisogno vitale, allora anche i riconoscimenti negativi (uno schiaffo, una punizione, un abbandono indotto o ricercato) saranno modi con cui cercare e ricevere riconoscimenti. Negativi certo, ma sicuramente più vitali dell’indifferenza del mondo esterno. Se il modo però di cercare riconoscimenti diventa provocatorio, pretenzioso, e in genere disfunzionale alle relazioni, l’individuo non saprà più mettere in atto strategie funzionali al benessere che lo portino cioè a ricevere dagli altri e nella relazione con gli altri quello di cui ha bisogno. Se nell’infanzia si creano percorsi neurali disfunzionali collegati all’appagamento del bisogno di riconoscimento, questi circuiti condizioneranno da adulto il benessere dell’individuo.

Vediamolo con un esempio.

### **Esempio: la provocazione e la ricerca di riconoscimenti negativi**

E’ sera, il papà è al computer e sta lavorando, ma il bambino vuole giocare con lui. Si avvicina alle gambe del papà, gli lancia una palla per giocare, oppure

gli tira i pantaloni per farlo alzare e andare con lui. Il bambino in quel momento sta dicendo: “guardami”

Se il papà resta quasi indifferente di fronte a questi richiami, è possibile che il bambino inizi ad urlare nel migliore dei casi, ma nel peggiore potrebbe prendere un pennarello e iniziare a scrivere con forza sulle pareti bianche della stanza.

A quel punto il papà si alzerà arrabbiato e probabilmente punirà o redarguirà il bambino con enfasi.

Il bambino avrà raggiunto il suo obiettivo: quello di essere visto; ma la strategia che avrà utilizzato per raggiungerlo, sarà stata una provocazione che ha originato rabbia nella sua fonte di riconoscimento. Ha imparato cioè una modalità comportamentale che gli permette di essere “visto” e “riconosciuto” come esistente da un altro essere umano significativo per lui, che per un bambino è il padre o la madre, ma da grande potrà essere il capo, il maestro, il collega, il partner.

Una volta imparate queste strategie (che per stabilizzarsi e diventare un modello comportamentale disfunzionale non basta che accadano una volta, ma il bambino deve fare più volte queste esperienze) diventeranno il modo attraverso cui l’adulto di domani cercherà di ottenere i riconoscimenti di cui ha bisogno. **Si creerà un circuito neuronale che, sulla base di esperienze precedenti, all’emergere di quel bisogno attiverà una strategia disfunzionale per appagarlo.**

Così, nelle relazioni da adulto, quando quell’individuo si sentirà poco “riconosciuto” (accolto, ascoltato, premiato, guardato) dalla persone significative per lui, piuttosto che esprimere esplicitamente il suo bisogno, aumentando le possibilità che venga soddisfatto, utilizzerà la rabbia, che risponderà a quella strategia imparata da bambino per farsi “vedere”. Usata in questo modo, la rabbia non sarà utile all’adulto per ottenere riconoscimenti positivi ma porterà il soggetto a sperimentare (esattamente come nella situazione

originaria) l'ottenimento di riconoscimenti negativi (per esempio il partner di fronte alla rabbia potrà allontanarsi, potrà irrigidirsi, il capo potrà redarguirlo o ammonirlo ecc.). Il soggetto si troverà così ad aver utilizzato una strategia antica (l'uso della rabbia che aveva indotto il bambino ad imbrattare i muri per farsi vedere dal padre") ottenendo proprio come allora dei **riconoscimenti negativi, lasciando insoddisfatto il bisogno originario non esplicitato chiaramente nella relazione** (con il capo, con l'amico, con il partner)

E funzioniamo in questo modo noi esseri umani: **quando siamo a corto di riconoscimenti positivi, attuiamo le nostre strategie per ottenere riconoscimenti negativi pur di riceverne.** Perchè come detto, i riconoscimenti, positivi o negativi, sono vitali, cioè hanno a che fare con il bisogno di "esistere" per qualcun altro; ma quelli che nutrono realmente e che costituiscono la base del benessere psicologico sono i riconoscimenti positivi, che gli esseri umani hanno da imparare a chiedere in modo esplicito. **In una classe, dove ancora il bambino o lo studente ha poca dimestichezza con il chiedere ciò di cui ha bisogno, è essenziale che l'insegnante sappia costruire una relazione educativa fondata sui riconoscimenti positivi evitando quelli negativi quando vengono inconsapevolmente "richiesti" dall'alunno. Scongierà così il rischio di rinforzare nel bambino o nell'adolescente strategie comportamentali disfunzionali per ottenere riconoscimenti, attivate da circuiti neuronali costituiti nei primi anni di vita ma non più utili al suo benessere.**

**Tratto da G. Cotena, *Insegnare senza farsi male*, UTET, 2021, p.37-40**