

Isabelle Fox

Sempre con lui

I vantaggi di essere
un genitore a tempo pieno

Prefazione di Elena Balsamo



Il leone verde

Isabelle Fox

Sempre con lui

*I vantaggi di essere un genitore
a tempo pieno*



Il leone verde

A mio marito Robert, “sempre con noi”.

© Isabelle Fox, 1996.

Titolo originale: *Being There: the benefits of a stay-at-home parent.*

Traduzione dall'inglese di Elena Balsamo e Beatrice Cerrai.

In copertina: ©iStockphoto.com/Ilona75

ISBN: 978-88-95177-31-1

© 2009 Tutti i diritti riservati

Edizioni Il leone verde

Via della Consolata 7, Torino

Tel. 0115211790 fax 01109652658

leoneverde@leoneverde.it

www.leoneverde.it

www.bambinonaturale.it

INDICE

PRESENTAZIONE, <i>di Elena Balsamo</i>	5
PREFAZIONE	9
I CHI SI OCCUPA DEI NOSTRI FIGLI: IL DILEMMA DI OGNI GENITORE	15
Obiettivi di questo libro	17
Il significato di “continuità” e la sua importanza nella formazione di un “attaccamento sicuro”	18
<i>La storia di Timmy</i>	19
Scegliere: un genitore o un sostituto	24
Basi della teoria dell’attaccamento	25
I motivi della sottovalutazione dei problemi dovuti all’avvicendamento di diverse figure di riferimento	27
II UN DONO D’AMORE: IL MESTIERE DI GENITORE COME CARRIERA TEMPORANEA	31
L’importanza della principale figura di riferimento	32
I vantaggi di un genitore come principale figura di riferimento	34
Riduzione del tempo dedicato ai figli nel corso della loro crescita	37
Perché le madri rientrano al lavoro	38
Genitori <i>single</i> : per caso o per scelta	40
Il “mito” della qualità del tempo	41
Tuo figlio come “investimento”	43
<i>Che cosa desidera Timmy dalla sua mamma</i>	45
III <i>BONDING</i> E ATTACCAMENTO: LA CHIAVE PER COMPRENDERE	
LA RELAZIONE GENITORE-BAMBINO	47
Il sorriso del neonato	50
Modelli operativi interni	52

Ansia da estranei	54
La “base sicura”	55
Ansia da separazione	57
Modelli di attaccamento: sicuro, ansioso e distaccato	60
L’eredità delle separazioni e delle perdite: protesta, disperazione e distacco	65
Separazioni a lungo termine	67
IV QUANDO LE FIGURE DI RIFERIMENTO CAMBIANO: I PERICOLI DEL “CAROSELLO DELLE TATE”	70
Problemi scolastici	77
Elevato rischio di comportamenti delinquenti	82
Difficoltà nello stabilire relazioni intime	85
Depressione e altre gravi malattie mentali	88
Abuso di alcol e droga	92
V CURE GENITORIALI E CURE SOSTITUTIVE A CONFRONTO	95
La giornata di Jane	97
La giornata di Randy	99
Betty e Sally a confronto	102
VI PERCHÉ OCCUPARSI DEI FIGLI	105
Linguaggio e sviluppo cognitivo	107
Comprendere le paure del bambino	111
La presenza come supporto alla diverse esperienze di crescita (svezzamento da pannolino, biberon succhiotto)	113
Riduzione dell’aggressività e della rivalità tra fratelli grazie alla presenza del genitore	115
– “Momenti speciali” da dedicare ad ogni figlio	117
Proposte di gioco: pittura, giochi con l’acqua, manipolazione con fango, sabbia, e argilla, le costruzioni, bambole e animali di peluche, travestimenti e drammatizzazioni	118
– Costruzioni	121
– Bambole e animali di peluche	123
– Travestimenti e drammatizzazioni	124
Incoraggiamento e supporto alla lettura	125
Controllo dei media: televisione e videocassette	127

Insegnamento della disciplina	130
– Insegnamento della disciplina attraverso l'esempio	132
Sviluppo della coscienza: la trasmissione di valori morali e sociali	134
Programmazione delle attività familiari, feste, gite e pasti in famiglia: questione di tempo	139
Il ruolo dei genitori nell'educazione sessuale	141
L'importanza di essere sempre con lui	142
<i>Che cosa desidera Timmy dal suo papà</i>	144
VII SOLUZIONI. OVVERO: COME GARANTIRE LA CONTINUITÀ DELL'ACCUDIMENTO	146
Guida pratica al buon accudimento di un figlio	148
– Quanto conta la disponibilità economica?	148
– Richiedere un prestito per prolungare la maternità	148
– Risparmiare in vista dell'arrivo di un bebè	150
– Ridurre le spese	151
– Rimandare il più possibile il rientro al lavoro	152
– Lavorare da casa	153
– Lavorare <i>part-time</i>	153
– I nidi aziendali	154
– Lavoro e carriera in “ <i>stand-by</i> ”	154
– Il metodo del “genitore a turno”	155
– La richiesta di un'aspettativa (eventi fortunati e disponibilità economiche permettendo)	156
Figure sostitutive dei genitori	156
– La tata “normale”	156
– Ulteriori considerazioni sulla scelta della tata	158
– Ragazze straniere alla pari	159
Come selezionare un'aspirante baby-sitter	160
– Accertarsi delle condizioni fisiche del candidato	160
– Accertarsi dell'idoneità al ruolo di baby-sitter	161
Soluzioni alternative	165
– Genitori-single “a domicilio”	165
– “Comuni” e cooperative familiari	166
– Unione delle risorse economiche in fondi comuni	166
– Nonni e altri parenti e amici motivati	166

– La riduzione dei tempi di spostamento verso il luogo di lavoro come soluzione per essere genitori più presenti	170
– Asili nido “tradizionali”	170
– Asili nido familiari	174
Criteri per la selezione di un nido tradizionale o familiare	174
– Nidi e rischi per la salute	178
Fare la scelta migliore	182
VIII CONSIDERAZIONI FINALI	183
<i>I ricordi di una madre</i>	189
APPENDICE	190
Testimonianze	190
– Vita di famiglia, di <i>Clara Scropetta</i>	206
BIBLIOGRAFIA	209
INDICE	214

PRESENTAZIONE
di Elena Balsamo

Quello che accade nell'infanzia è stampato nell'anima umana
Maria Montessori

Quando mi è stato proposto di tradurre questo libro ho accettato l'incarico con piacere, perché ho sentito che le tematiche di *Sempre con lui – I vantaggi di essere un genitore a tempo pieno* si riallacciavano in qualche modo a quelle del mio *Sono qui con te** (anche il titolo originale è molto simile: *Being There*, “Esserci”).

Ecco perché ho chiesto all'editore di aggiungere questa presentazione al testo: volevo offrirvi, in un linguaggio meno tecnico di quello dell'autrice, una mia personale sintesi e testimonianza di argomenti che conosco molto bene per averli vissuti in prima persona e faticosamente rielaborati. Mi rendo conto che solo ora riesco a parlarne perché fanno ormai parte del mio passato, divenuto una storia da raccontare.

È proprio vero – come afferma Isabelle Fox – che un bambino si costruisce un'immagine del mondo in base alle esperienze che ha vissuto nei suoi primi giorni, mesi e anni di vita. È come se queste gli rimanessero stampate nel corpo e nell'anima e fungessero da lenti deformanti, fornendogli una particolare interpretazione della realtà. Il problema è che anche quando la realtà cambia, l'interpretazione permane: è come se il bambino, una volta divenuto adulto, continuasse a guardare attraverso le lenti dell'infanzia che gli danno una visione distorta e inadeguata della realtà. Così la sofferenza permane e cova all'interno del suo animo non trovando una via d'uscita, se non attraverso sintomi emotivi e a volte anche fisici che si manifestano

* Elena Balsamo, *Sono qui con te*, Il leone verde, Torino 2007.

spesso in età avanzata. Più precoce è l'esperienza traumatica e più profonde sono le ferite che ne derivano.

Lo schema di base è molto semplice: un neonato ha un bisogno (come la fame, il freddo, la paura), si sente solo, triste, annoiato, intimorito e piange. Il suo pianto è un richiamo per l'adulto, è l'unico modo che il bambino ha per catturarne l'attenzione, il suo solo linguaggio. La mamma accorre e lo prende in braccio, lo culla e gli offre il seno, il papà lo coccola e lo accarezza. Il bambino si rassicura e subito si calma. Si sente accudito, compreso e amato. Qualcuno ha capito il suo linguaggio e gli ha risposto: "Sono qui con te". Non è uno straniero in questo mondo. Questa esperienza è la base su cui si formano la fiducia nel mondo, negli altri ma anche in se stessi. L'interpretazione che il bambino dà è: "Questo è un buon posto dove stare, è un posto sicuro, dove sono accolto, protetto e amato". Un bambino che cresce con questa visione è un bambino che cresce su una base sicura e che sarà in grado di far fronte alle tempeste della vita, proprio come un albero che può sfidare il vento perché ha forti radici che affondano nella terra.

Al contrario, un bambino che nei primi tempi della sua vita ha vissuto l'esperienza dell'abbandono, sia perché è stato separato dalla madre per un'eccessiva medicalizzazione della nascita e del *post-partum*, sia perché ha dovuto stare troppo a lungo in un'incubatrice, oppure a causa di problemi di salute suoi o della madre è passato di mano in mano e ha ricevuto cure da persone estranee (come possono essere le infermiere) dal tocco anonimo e frettoloso, o anche perché è stato affidato molto presto alla cura di sostituti materni, o è stato lasciato piangere a lungo nel suo lettino, questo bambino si costruisce una ben diversa interpretazione della realtà: "Il mondo è un posto insicuro e pericoloso dove stare. Se piango nessuno risponde, nessuno viene. Nessuno mi vede, mi ascolta e mi ama". L'unica cosa che il bambino può fare in questo caso è aspettare, ma l'attesa diventa infinita, anche perché un neonato non ha il senso del tempo e per lui un quarto d'ora equivale all'eternità. Questo bambino non riesce a sviluppare la fiducia e la sicurezza perché i suoi bisogni primari non sono stati soddisfatti al momento giusto. Sarà come un albero senza radici, che ondeggia al minimo soffio di vento.

Per un bambino piccolo non essere toccato, guardato, ascoltato con amore significa non esistere, e il senso di solitudine e il dolore che ne conseguono sono così forti e impossibili a reggersi che devono essere per forza repressi e rimossi. Si tratta di una strategia di sopravvivenza.

Questo bambino cercherà per il resto della sua vita ciò che così tanto gli è mancato: il tocco fatato, il contatto morbido e caloroso con il corpo materno, il senso di sicurezza dell'essere accudito, la gioia dell'essere ascoltato, visto e apprezzato. In una parola la beatitudine unica dell'intimità tra il neonato e la sua mamma. La cercherà con tutte le sue forze nelle persone che incontra nel corso della sua vita, ma queste non faranno che riattizzare in maniera inconsapevole il fuoco della sua ferita primaria fino a quando la sofferenza repressa per tanto tempo sarà divenuta talmente insopportabile da spingerlo a cercare una soluzione, avviando così un processo di terapia e di guarigione. Dovrà con coraggio andare a guardare in faccia ciò che gli faceva tanta paura: l'esperienza della morte – perché è questa che vive un bambino piccolo lasciato a se stesso. Purtroppo non c'è altra strada per curare le ferite del passato se non quella di andarle a guardare.

Vista la fatica e la difficoltà di un processo di ri-nascita (che però toccherebbe a tutti i genitori se non vogliono trasmettere ai loro figli pesanti carichi emotivi), converrebbe concentrare i propri sforzi nella prevenzione e nell'offerta di condizioni ottimali di accoglienza al neonato. Il bambino giunge tra noi proprio come un ospite che si aspetta di essere atteso e ricevuto con tutti gli onori. E soprattutto con amore.

Basta una sola persona – ci ricorda Maria Montessori – che creda in noi, che abbia fiducia nelle nostre capacità, che sia pronta a difenderci, una persona che ci apprezzi per quello che siamo, che veda in noi ciò che altri non vedono – la nostra essenza, la nostra bellezza interiore –, che si interessi a noi in modo speciale, per darci la forza di superare tutti gli ostacoli che la vita ci pone e il coraggio di vivere anche in condizioni difficili. Non occorre una folla, ma una relazione uno-a-uno solida, affidabile, su cui poter contare. Come quella con una mamma (o una sua sostituta) buona e presente.

Questo credo sia il messaggio più importante di *Sempre con lui*.

Ritengo perciò una grande, ottima idea, da divulgare e promuovere, quella proposta dall'autrice, di corsi da introdurre nelle scuole superiori e nelle università sulla conoscenza dei bisogni del bambino e le tappe del suo sviluppo. Il mestiere di genitori è uno tra i più difficili e nello stesso tempo l'unico per il quale non esista preparazione di sorta. Questo è sicuramente un dato su cui riflettere.

Un'ultima precisazione prima di concludere: spesso si parla nel testo della necessità di “stimolare” i bambini. Credo che queste parole vadano

interpretate nel senso corretto: gli stimoli di cui hanno bisogno i bambini sono in realtà le risposte ai loro bisogni. Si tratta di fornire loro gli strumenti necessari alla loro crescita e al loro sviluppo fisico, psichico e spirituale, il cibo necessario al loro corpo, alla loro mente e alla loro anima.

È tutto qui. In fondo è semplicemente una questione di consapevolezza e di amore. Come ci testimoniano del resto le parole delle mamme che hanno scelto di “esserci” per i loro figli e che abbiamo voluto inserire in questa edizione italiana di *Being There* per renderla ancora più interessante di quanto già non sia e soprattutto utile a tutti quei genitori che si interrogano con onestà e impegno sui bisogni e sul benessere dei propri bambini.

Buona lettura!

Elena Balsamo

PREFAZIONE

Negli ultimi anni pochi argomenti hanno creato un dibattito così acceso e una così intensa reazione emotiva quanto il tema di questo libro. *Sempre con lui - I vantaggi di essere un genitore a tempo pieno* affronta il dilemma con cui molti genitori in attesa o neogenitori si trovano a dover fare i conti quando arriva il momento di scegliere a chi affidare il proprio figlio, sia esso un neonato, un lattante o un bimbo sotto i due anni.

Questo libro è stato scritto soprattutto per quei genitori che hanno, o possono avere, una situazione economica che consente loro di operare delle scelte in fatto di accudimento dei figli. Suo intento è aiutare quelle mamme e quei papà – soprattutto coloro che si sentono in dovere di lavorare a tempo pieno – ad apprezzare il valore della loro presenza nella vita dei propri bambini e la grande importanza di un accudimento costante nei primi anni di vita. Esplora inoltre la possibilità, che ogni genitore possiede, di giocare un ruolo essenziale nell'apprendimento della disciplina, nello sviluppo del linguaggio e delle funzioni cognitive, oltre che nell'insegnamento dei valori sociali e morali.

Il mio scopo è quello di metterli in guardia sulle pericolose conseguenze del “carosello delle tate”. Con questa espressione si vuole indicare l'abitudine sempre più diffusa – e ormai comune a milioni di bambini – di cambiare spesso le figure di riferimento. Di solito, quando entrambi i genitori lavorano a tempo pieno, i bambini passano l'80% della loro giornata con dei sostituti che, purtroppo, tendono ad avvicinarsi con grande frequenza – anche ogni 4-5 mesi – e con effetti oltremodo disturbanti. È mio intento spiegare come tale discontinuità nell'accudimento del bambino sia emotivamente devastante e abbia effetti negativi a lungo termine, poiché compromette lo

sviluppo del legame di fiducia con le principali, e fondamentali, figure di riferimento. Ciò si riflette, a sua volta, anche sulle modalità di relazione con gli altri, sulle capacità di apprendimento, di sviluppo di un atteggiamento ottimistico verso la vita e persino sul rispetto delle regole della società.

Pare che i tanti problemi legati al continuo avvicendamento di tate e baby-sitter tendano ad essere sottovalutati, forse in ragione del fatto che le conseguenze spesso si rivelano solo molti anni dopo. Soltanto di recente ci si è resi conto che i bambini vivono reazioni emotive molto serie legate alla perdita, durante l'infanzia, delle principali figure di riferimento.

È altresì evidente che il messaggio riguardo l'importanza di un accudimento costante e qualitativamente valido risulti molesto, e in molti casi inneschi non pochi sensi di colpa. I genitori spesso rifiutano la conclusione che frequenti sostituzioni delle figure di riferimento abbiano conseguenze a lungo termine, ed è comprensibile che tale messaggio provochi l'irritazione di molti di loro, che quindi si rivolgono altrove in cerca di rassicurazione.

Mi rendo conto che alcuni genitori sono ostili o hanno un atteggiamento di rifiuto o di indifferenza nei confronti dei loro figli. È anche vero che molti sostituti dei genitori sono in grado di ricreare un ambiente favorevole a uno sviluppo armonioso. Comunque sia, questo libro si rivolge a quei genitori che posseggono la salute emotiva e la motivazione necessarie per prendersi cura dei propri figli in modo amorevole.

Voglio sottolineare la mia personale adesione all'idea che la realizzazione professionale della donna sia importante quanto quella di un uomo. Non è mia intenzione incarnare alcuna posizione regressiva nei confronti del perseguimento del successo professionale e dell'indipendenza economica, né mi interessa prendere parte ad alcuna azione reazionaria contro il movimento femminista. Piuttosto il mio scopo, nello scrivere questo libro, è di spostare l'attenzione sui bisogni dei bambini e nello stesso tempo accrescere la consapevolezza dei genitori rispetto al proprio ruolo affinché entrambi, madri e padri, imparino a rispettarlo e ad apprezzarlo.

Uno dei problemi dei nostri tempi è che molti giovani sono stati educati a pensare di poter godere di tutti gli aspetti della "bella vita" nello stesso momento. In altre parole credono che si debbano sperimentare contemporaneamente sia le gioie della maternità e della paternità, sia gli stimoli dell'auto-gratificazione professionale e i vantaggi materiali di due entrate economiche, riuscendo a rendere merito ad ognuno di questi aspetti. Tali

scopi sono di fatto raggiungibili nel corso dell'esistenza, ma è difficile farlo allo stesso tempo se si ha a cuore il benessere di un figlio.

La mia opinione è che un genitore, la madre o il padre, dovrebbe porsi come referente principale del proprio bambino almeno durante i suoi primi due o tre anni di vita. In questo periodo sarebbe auspicabile una sospensione della propria carriera professionale in favore del mestiere di genitore. Durante questo breve periodo della vita del bambino, i genitori che si prendono cura di lui in modo responsabile e positivo compiono un investimento di grande valore per il futuro del figlio, della propria famiglia e della società stessa, un investimento che non mancherà di ripagarli ampiamente negli anni successivi.

Provo profonda comprensione nei confronti di quei genitori che all'epoca attuale si trovano, rispetto alle generazioni precedenti, a doversi confrontare con molte pressioni di ordine economico e sociale, alcune delle quali indotte dai mass-media. Ma mi sono decisa a scrivere questo libro per il bene dei nostri bambini, che sono spesso vittime delle scelte dei genitori di oggi. Questi bambini, che non possono parlare in propria difesa, possono contare sul sostegno di un numero esiguo di organismi e di rappresentanti che perorino la loro causa; non dispongono delle risorse finanziarie, dei voti o delle energie necessari per "spingere" e battersi in favore di un accudimento costante e qualitativamente valido. Sono troppo piccoli e troppo impotenti.

Questo libro pertanto intende parlare a loro favore, pur riconoscendo il difficile dilemma che si trovano ad affrontare i genitori, e si ripropone quindi quattro obiettivi principali:

1. *Insegnare le basi della teoria dell'attaccamento.* Essa spiega come conquistare il senso di sicurezza, dapprima nell'infanzia e poi nell'età adulta. Lo psichiatra inglese John Bowlby è stato uno dei primi a osservare e descrivere il valore del legame di attaccamento precoce tra madre e bambino, e a sviluppare la teoria dell'attaccamento come interpretazione del comportamento. Secondo questa teoria il bambino si sente più sicuro quando è in stretta prossimità della persona che si occupa di lui. L'"attaccamento" tra il neonato e la figura che se ne prende cura si crea assai precocemente nella vita del bambino, già a partire dalle innumerevoli interazioni necessarie alla sopravvivenza. Piano piano il piccolo impara ad aspettarsi da quella persona un mondo prevedibile, sicuro e confortevole. Il legame di attaccamento comincia così a crearsi e a svilupparsi con la figura che è sempre a

sua disposizione, ed è con lei e grazie a lei che il neonato sviluppa una base sicura dalla quale partire per la libera esplorazione del mondo.

È mio obiettivo inoltre spiegare come l'ansia da estranei e l'ansia da separazione facciano parte del normale sviluppo infantile, e come i bambini possano sviluppare un "attaccamento sicuro", "ansioso" o "distaccato". Si parlerà inoltre di come i bambini da 0 a 2 anni creino "modelli strutturali" in grado di rivelare come saranno trattati in futuro. Vengono altresì descritte le reazioni dei bambini alla perdita e alla separazione.

2. *Mostrare i vantaggi – sia per il bambino sia per la famiglia – della presenza dei genitori durante il percorso di crescita di un figlio negli anni dell'infanzia.* I genitori hanno un ruolo fondamentale nello sviluppo cognitivo, emotivo e sociale dei figli. Se eventuali figure sostitutive sono in grado di offrire cure adeguate, genitori motivati riescono sicuramente a creare un ambiente ben più ricco e stimolante dal punto di vista sociale e cognitivo in cui crescere un figlio. Un coinvolgimento genitoriale di questo tipo ha un valore inestimabile nei primi anni di vita del bambino così come in quelli successivi. In genere la mamma e il papà dimostrano maggior disponibilità ed entusiasmo nel proteggerlo, sostenerlo, coccolarlo, rassicurarlo, nutrirlo, stimolarlo, giocare e comunicare con lui. E man mano che lui cresce e matura, durante gli anni dell'asilo e della scuola elementare, sono sempre loro a stimolarlo, educarlo, proteggerlo e arricchirlo meglio di chiunque altro. Non solo: essi svolgono un ruolo importante nello sviluppo del linguaggio, nell'acquisizione della disciplina, nella trasmissione di valori morali e sociali, nell'offerta di ambienti ludici stimolanti e nella creazione di rituali e tradizioni familiari.

3. *Spiegare come il "carosello delle tate", cioè il frequente avvicinarsi di diversi sostituti materni, e la conseguente disgregazione dei legami di attaccamento, possa provocare nel bambino sotto i 2 anni profondi traumi di natura emotiva, oltre che disturbi a lungo termine che spesso perdurano nel corso della vita.* Diversi ricercatori confermano che molti bambini la cui esperienza nei primi anni di vita è stata segnata dalla discontinuità dell'accudimento, cosa che li ha resi incapaci di creare legami di attaccamento sicuro, risultano essere a maggior rischio di sviluppare quei problemi che sempre più affliggono la società di oggi, tra cui:

- l'incapacità di adottare un codice morale e di osservare la legge;
- la difficoltà di apprendimento con conseguenti insuccessi nell'iter scolastico;

- l’incapacità di resistere all’abuso di alcol, droghe, o altre sostanze;
- l’incapacità di creare e mantenere relazioni di intimità con conseguenti problemi coniugali e fallimenti matrimoniali;
- la maggiore predisposizione verso seri disturbi psichici quali la depressione.

4. *Proporre soluzioni e consigli pratici a tutte le famiglie che desiderano dedicarsi con costanza ai propri figli.* Spiego loro come prendersene cura, offrendo suggerimenti validi per i genitori *single* e per le famiglie mononucleari, per i genitori con grandi disponibilità economiche e per le famiglie più modeste. Ecco alcuni esempi:

- la descrizione delle varie modalità attraverso cui genitori con differenti possibilità economiche possano trovare sostituti materni che si occupino dei loro figli con la necessaria continuità, onde evitare eventuali disturbi legati al continuo cambiamento delle figure di riferimento;

- soluzioni alternative che permettano ai genitori stessi di partecipare in modo più attivo all’accudimento dei figli. A quei genitori con limitate possibilità economiche, che intendono comunque occuparsi dei loro bambini, vengono offerte indicazioni utili alla realizzazione dei loro obiettivi sfruttando la propria creatività e motivazione.

So bene che i gravi problemi sociali descritti nel libro non sono interamente imputabili al frequente avvicinarsi di diverse figure di riferimento nel corso dei primi anni di vita di un figlio, ma che esiste un concorso di cause. Tuttavia un numero crescente di dati clinici indica come la frequente perdita o separazione dalle principali figure di riferimento abbia un profondo impatto sul futuro del bambino, così come esperienze di attaccamento carenti siano una delle principali cause di problematiche a lungo termine. Su questi temi si sono espresse molte eminenti autorità nel campo della salute mentale, come John Bowlby, T.Berry Brazelton, Alan Sroufe, Jay Belsky, Mary Ainsworth, Mary Main, Selma Fraiberg, Ken Magid, Penelope Leach e altri ancora. Sospetto che ancora oggi siano molti i genitori ad essere all’oscuro dell’esistenza o del significato del “carosello delle tate”, oltre che degli enormi vantaggi derivanti dall’aver un genitore a tempo pieno. Esiste un ulteriore merito, meno ovvio e meno noto, legato alla costante presenza della madre o del padre: che entrambi lavorino o no fuori casa, i bambini restano comunque esposti all’eventualità di incidenti. Potrebbero verificarsi esplosioni di rabbia rivolte verso di loro, che ne risulterebbero

spaventati. Un genitore a casa ha quantomeno modo di accorgersi subito del problema, e in caso di malattia o lesioni, di accompagnare il figlio dal medico, o di dimostrargli amore e attenzione. La risposta alle esigenze del proprio bambino, solerte e appropriata, fa di lui un genitore amorevole e premuroso.

È mio sincero auspicio e intento incoraggiare sia i genitori in attesa che i neogenitori a sopportare piccoli sacrifici e adattamenti temporanei che permetteranno loro di accompagnare questi piccoli cittadini del mondo negli anni più delicati della loro formazione.

Tutti noi sappiamo che, per dare fiori profumati e frutti succosi, i semi vanno seminati in un terreno fertile, annaffiati regolarmente e nutriti dalla luce del sole. Anche per i bambini funziona così.

I

CHI SI OCCUPA DEI NOSTRI FIGLI: IL DILEMMA DI OGNI GENITORE

È mattina. Helen si sveglia, si stiracchia e si rigira nel letto per dare al marito il bacio del buongiorno. Con sua grande sorpresa lui non c'è. Sente dei passi nella stanza, si volta e trasale nel vedere un estraneo avanzare verso di lei, con una voce e un volto a lei sconosciuti. L'estraneo si china su di lei, le braccia protese, quindi la solleva dal letto.

Il suo tocco è spaventoso. Helen scoppia a piangere e subito dopo, all'improvviso, si sveglia alla luce del sole.

Helen ha fatto un brutto sogno. A breve gli strascichi emotivi di questo inquietante episodio svaniranno. Ma per milioni di bambini l'incubo di Helen è troppo spesso una realtà, una realtà che si ripete di continuo nel corso dei loro primi anni di vita.

Pensate alla paura e all'impotenza di un bambino che non è in grado di parlare o capire quello che gli viene detto, che non sa proteggersi da un estraneo – una nuova figura di accudimento con una voce, un aspetto, un odore e un tocco sconosciuti. All'improvviso, senza spiegazioni che comunque non saprebbe comprendere, il bambino si trova davanti una persona del tutto diversa dalla madre o dalla figura di riferimento a lui più familiare, con la quale aveva iniziato a sviluppare un importante legame di attaccamento.

Questa esperienza, comune a un numero crescente di bambini sotto i due anni appartenenti al ceto medio, illustra un fenomeno che si è andato sviluppando negli ultimi vent'anni e che è il risultato di una serie di pressioni a cui la famiglia medio-borghese non era mai stata sottoposta fino ad allora. Oggi il reddito familiare è sempre più costituito da due stipendi e, a

partire dagli anni Novanta, la donna del ceto medio ha iniziato a perseguire obiettivi di realizzazione professionale che risultano spesso in conflitto con il suo ruolo di madre.

Molte professioni svolte fuori casa, oltre a essere intellettualmente stimolanti e fonte di soddisfazioni personali, costituiscono un utile introito all'economia familiare. Una moglie che abbia un buon stipendio o che stia realizzando una carriera importante, spesso ne trae un appagamento e un senso di valorizzazione di sé a cui difficilmente è disposta, seppur per breve tempo, a rinunciare.

Non ci si sorprenda, quindi, del continuo esodo delle madri che lasciano la casa per il posto di lavoro. In genere una madre oggi riprende a lavorare entro i sei mesi del bambino, che viene affidato a una figura di riferimento sostitutiva o a strutture competenti. Le ragioni sono di solito economiche. I genitori spesso ripetono: “Ci vogliono due stipendi per pagare le bollette. Abbiamo trovato una meravigliosa baby-sitter che si prenderà cura del bambino”.

È convinzione diffusa che qualunque persona minimamente responsabile sia in grado di cambiare il pannolino a un bimbo di pochi mesi, di nutrirlo, di fargli il bagnetto, insomma di prendersi cura di lui.

Inoltre, le donne con un alto livello di istruzione o che abbiano conseguito una specializzazione (come avvocati, medici, insegnanti, scrittrici, giornaliste) sono spesso portate a pensare che la propria professionalità e competenza andrebbe persa nello svolgimento delle quotidiane mansioni legate all'accudimento di un bambino. È altresì opinione generale che le cure offerte da un sostituto materno vadano sempre bene, a condizione che la persona in questione sia responsabile, non maltratti il piccolo e si preoccupi di tenerlo pulito, ben nutrito e al sicuro.

Si tratta di idee generalmente condivise che tendono a tranquillizzare e a ridurre il senso di colpa e l'ansia di milioni di genitori che, ogni giorno, vanno a lavorare lasciando i figli nelle mani di figure sostitutive per buona parte della giornata.

Ora tali opinioni, tanto rassicuranti quanto ampiamente diffuse, sarebbero valide se i sostituti scelti fossero non solo persone affettuose e competenti, ma anche garanti di una *continuità* di accudimento nei primi anni di vita del bambino.

Un'istituzione molto prestigiosa quale la Carnegie Corporation, in una

pubblicazione del 1994 divenuta pietra miliare nella letteratura del suo genere – *Starting Points: Meeting the Needs of our Youngest Children*¹ –, analizza i primi tre anni di vita del bambino. Il rapporto descrive i vantaggi di un accudimento dei bambini da parte di un ristretto numero di pochi “*adulti affidabili*” in grado di garantire “*una base sicura da cui il bambino possa esplorare in modo più ampio il mondo fisico e sociale*”², oltre a spiegare che “*per uno sviluppo sano, i bambini da 0 a 2 anni hanno bisogno di una relazione continuativa con poche figure di riferimento, primi fra tutti i genitori e, in un secondo tempo, anche persone diverse. Se il contatto primario è solido e costante, il bambino sarà in grado di creare legami di attaccamento basati sulla fiducia, essenziali per uno sviluppo sano*”³.

Purtroppo però, tale continuità viene sempre più negata alla maggior parte dei bambini americani. I sostituti materni a cui vengono affidati i più piccoli, sia in ambito domestico sia nelle strutture competenti, vanno e vengono con grande e malaugurata frequenza. L’avvicinarsi di tante figure diverse ha assunto, come vedremo, ritmi vertiginosi.

Come se non bastasse, sono pochi coloro che si rendono conto delle conseguenze a lungo termine di un simile carosello. Neonati e lattanti non sono preparati ad affrontare questo fenomeno perché prima dei due anni non è loro possibile comprendere il significato delle parole. Tuttavia il cambiamento continuo della figura di riferimento viene già vissuto come una profonda perdita emotiva, perdita che, nel corso degli anni, dispenserà i propri effetti negativi sullo sviluppo del bambino.

Obiettivi di questo libro

PRIMO – Descrivere e illustrare i problemi che possono insorgere dalla mancanza di continuità nell’accudimento di un bambino sotto i 2 anni, sottolineando l’importanza di un genitore “sempre con lui” nei primi anni della sua vita.

1 Carnegie Corporation of New York, *Starting Points: Meeting the Needs of our Youngest Children*, New York, 1994.

2 *Ibidem* pag. VII.

3 *Ibidem* pag. 106.

SECONDO – Studiare e valutare come i genitori siano (in genere) più motivati, rispetto ai loro sostituti, nell’offrire ai propri figli ad ogni età (sebbene questo libro si occupi soprattutto dei più piccoli), stimoli cognitivi e sostegno emotivo.

TERZO – Offrire soluzioni specifiche per garantire ai bimbi in età pre-verbale continuità e qualità dell’accudimento, e rendere tale continuità un dato acquisito per le successive fasce d’età, anche nel caso in cui entrambi i genitori lavorino.

Il significato di “continuità” e la sua importanza nella formazione di un “attaccamento sicuro”

Con il termine “continuità” intendo la presenza costante e prevedibile della figura di riferimento *principale*, ovvero la persona che si occupa del bambino per gran parte della giornata e con cui il bambino crea un “legame di attaccamento” o “*bond*”. Alcuni autori parlano di “continuità” come di “costanza dell’accudimento”. Il modo migliore per comprendere l’impatto emotivo di termini come “continuità”, “costanza”, “presenza prevedibile” e “attaccamento sicuro” – e la loro eventuale mancanza – è quello di immaginare la reazione del bambino al presentarsi e allontanarsi delle figure di riferimento. Prendiamo l’esempio di un bambino di due anni che chiameremo Timmy, la cui madre riprende a lavorare a tempo pieno quando lui ha quattro mesi.

L’esperienza di Timmy è tipica di molti bambini che ho curato come psicoterapeuta.

Dalla sua storia se ne possono dedurre i sentimenti, certi pensieri fortuiti e alcune reazioni, utili a capire meglio lo stress prodotto dal continuo avvicinarsi di figure di accudimento diverse.

Sappiamo che Timmy non può tradurre i suoi sentimenti in parole: se però proviamo a immaginare quel che sta pensando, forse arriveremo a comprendere quel che prova.

La storia di Timmy

Quando sono nato, ho pianto perché volevo stare vicino alla mia mamma, sentire il battito del suo cuore e il profumo del suo corpo. Mi piaceva tanto poppare perché in qualche modo rivivevo il piacere provato quand'ero dentro la sua pancia. Durante i miei primi mesi di vita ho preso confidenza con i gesti della mia mamma, che mi cullava, mi cambiava il pannolino, mi sorrideva e mi faceva tanti suoni divertenti. Oramai avevo imparato a riconoscerne l'odore e il modo di parlare. Mi piaceva tanto il suo odore, come mi teneva in braccio e mi stringeva a sé mentre mi portava a spasso. Non ho mai pianto a lungo: subito mamma, o papà, si precipitavano a consolarmi. Mi sentivo un bambino desiderato, amato e protetto.

Poi, un giorno, quando avevo circa quattro mesi e ormai sapevo come si svolgeva la mia giornata, mamma è tornata al lavoro. È arrivata una signora nuova, Betty, a darmi il biberon, a cambiarmi i pannolini e a tenermi in braccio. A me non piaceva per niente.

Perché mamma se ne era andata? Ho pianto tanto perché mamma o papà tornassero, volevo che fossero loro a occuparsi di me. Ho pianto più a lungo e più forte di quanto avessi mai fatto prima.

Molto, ma molto più tardi, la mia mamma è *tornata* a casa. Ero tanto contento di vederla, ma lei se n'è andata anche il giorno dopo. Ho pensato che non ero più il suo bimbo speciale.

Dopo circa una settimana mi sono abituato a Betty, sebbene fossi ancora arrabbiato per l'assenza di mamma. Betty mi dava da mangiare e mi teneva pulito ma non rideva e non mi parlava tanto come facevano mamma e papà. Però sapeva cantare. Dopo un po' di tempo mi sono abituato al suo odore e alla sua voce. Tutto sommato era simpatica. Quando ero triste mi prendeva in braccio e mi teneva proprio come faceva la mia mamma quando si occupava di me tutto il giorno.

Quando avevo circa otto mesi, Betty all'improvviso è scomparsa. Non so perché, ma non è più tornata. Ha iniziato a prendersi cura di me una certa Agata. Ero triste e arrabbiato allo stesso tempo. Non solo non avevo più la mamma con me quando la desideravo, ma non avevo più neanche Betty. E questo proprio quando aveva cominciato a piacermi.

Perché se ne era andata? Nessuno sapeva dirmelo. Se ne era andata e basta. Ho pensato di non essere un bravo bambino: nessuno voleva stare con me. Agata non mi piaceva, aveva un odore diverso. Non mi teneva come faceva Betty e, quando mamma non era nei paraggi, stava sempre a brontolare.

Ero così triste! Non facevo che dormire. Non avevo voglia di gattonare per

casa o di cercare di stare in piedi. Piangevo ma tanto mamma non tornava prima. Di notte mi svegliavo diverse volte per vedere se mamma e papà c'erano davvero. Mamma si arrabbiava con me ma io non me ne curavo: anch'io ero arrabbiato.

Quando avevo circa un anno, Agata non è più venuta. Anche lei mi aveva lasciato. Tutte le mattine, mamma mi caricava in macchina per portarmi in una casa strana dove una signora di nome Jenny e un'altra donna che la aiutava si occupavano di me, di un altro bambino, di una bimba di quattro anni e di due gemelli di due. C'erano molti giocattoli ma io ero troppo spaventato e preoccupato per giocare.

Jenny, che non smetteva mai di sorridere, ha detto a mamma che mi sarei trovato bene con gli altri bambini. Mamma mi ha dato un bacio, e con un "torno più tardi" e se n'è andata. Non smettevo più di piangere. Jenny è venuta a consolarmi ma l'altro bimbo piangeva pure lui e lei è dovuta andare a dargli da mangiare. Così mi ha passato alla sua aiutante, che con voce cattiva mi ha ordinato di smettere di piangere. Ma io non ci riuscivo. Volevo la mia culla, la mia coperta, la mia cameretta. Volevo la mia mamma o il mio papà. Quando finalmente mamma è tornata a prendermi, io non potevo raccontarle della donna dalla voce cattiva. Quando Jenny le ha riferito che era andato tutto bene, io non potevo dirle che avevo pianto e che ero rimasto digiuno per quasi tutta la giornata. Nelle settimane successive non ho saputo raccontarle del bambino di quattro anni che mi aveva fatto cadere dalla sedia e battere la testa. Avevo sul serio bisogno della mia mamma in quel momento. Non ho saputo dirle che i gemelli mi portavano via i giocattoli, o raccontarle che non c'erano adulti a giocare con noi, a sorriderci o a parlarci, se non quando arrivava il papà o la mamma di uno di noi.

Più sto a casa di Jenny e più sento di non essere amato da nessuno. La mia mamma mi abbraccia e *dice* di amarmi.

Ma se mi amasse davvero non mi lascerebbe per così tanto tempo e starebbe lì con me quando mi faccio male o sono triste. Credo che non le importi più nulla di me: tutto il suo tempo e tutte le sue energie lei li dedica all'ufficio. Quando, nel tardo pomeriggio, mi viene a prendere per portarmi a casa, è stanca e affannata. Lei e papà sono nervosi, e quando mi leggono qualcosa, dopo vogliono che me ne vada subito a nanna. Io li sento quando parlano con i loro amici della "qualità" del tempo trascorso con me una volta rientrati dal lavoro, ma io invece preferirei meno di quella "qualità" e mamma sempre a casa con me, tutto il giorno. Tornerei a dipendere solo da lei, ritroverei la fiducia e la sicurezza di essere il suo bimbo speciale. Non sarei più tanto inquieto.

Adesso che ho quasi due anni sono così sconvolto e arrabbiato con mamma e papà che neanche li sto ad ascoltare, perché loro non ascoltano i miei bisogni. Devo contare solo su di me per consolarmi e darmi piacere. Se piango non cambia nulla, quindi tanto vale smettere di piangere e lamentarsi. Mi succhierò di più il dito e forse troverò altri giocattoli da gettare per terra. Sento i miei genitori quando confessano ai loro amici di quanto si sentano in colpa di dovermi lasciare a casa di Jenny, ma di come ci sia bisogno di due stipendi per traslocare in una casa più grande e comprare una macchina nuova. A me piacciono la casa e la macchina che abbiamo ora. Vorrei che la mia mamma e il mio papà sapessero che l'unica cosa di cui mi importi davvero è averli vicino a me. Ma i miei bisogni non sembrano interessargli, quindi credo che mi toccherà restare con Jenny, o con qualcun altro come lei, per molto, molto tempo ancora.

Fermiamoci un attimo a osservare un po' più da vicino che cosa è successo davvero a Timmy nei primi diciotto mesi della sua vita. E ricordiamoci che quanto è successo a lui si verifica sempre più spesso in milioni di famiglie negli Stati Uniti [e in Europa, N.d.E.].

Timmy ci "ha detto" quanto si sentisse bene e al sicuro nei suoi primi quattro mesi di vita, quando mamma e papà si prendevano cura di lui: lo cullavano, gli cambiavano il pannolino, gli sorridevano e rispondevano subito ai suoi pianti. Timmy conosceva l'odore, la voce e le altre caratteristiche fisiche di sua madre (parole queste che ricordano quelle di *Diario di un bambino* di Daniel Stern⁴).

Poi, alla tenera età di quattro mesi, questa felice routine viene interrotta all'improvviso. La mamma di Timmy torna al lavoro e una nuova figura di riferimento principale si occupa di lui per l'80% o più della sua giornata. Questa percentuale vi scandalizza? Forse, ma sta di fatto che una tata che sta con un bambino dalle 8 di mattina alle 6 di sera per cinque giorni la settimana è responsabile della fetta più grossa del suo tempo!

La conseguente interruzione della continuità del fragile legame di attaccamento ancora in via di strutturazione infligge un duro colpo alla stabilità emotiva di Timmy. Ad aggravare tale trauma interviene la sua incapacità di esprimersi: non ha avuto modo di prepararsi al cambiamento che avrebbe

4 Stern, Daniel, *Diario di un bambino*, Mondadori, 1999 (titolo originale: *Diary of a Baby*, New York, Basic Books, 1990).

dovuto affrontare. Per citare la nota psicologa infantile Penelope Leach, un bambino dell'età di Timmy “*non può sapere che il genitore appena andato via prima o poi tornerà, non è in grado di quantificare il tempo trascorso, né di interiorizzare l'immagine del genitore per anticiparne il ritorno*”⁵.

Ciononostante, come molti bambini, Timmy ha ottime capacità di recupero. Dopo poco tempo comincia a fidarsi di Betty, la sua prima tata, con la quale arriva a stabilire un legame. La sua vita torna a essere prevedibile e rassicurante, perché chi si occupa di lui risponde a ogni sua necessità con amore e dedizione.

Purtroppo però, quattro mesi dopo – a soli otto mesi –, Timmy si trova a doversi confrontare con un nuovo sconvolgimento quando Betty all'improvviso va via e lui viene affidato a una nuova tata, Agata. Ad aggravare ulteriormente questa vera e propria violenza emotiva, l'abbandono, pochi mesi più tardi, anche da parte di Agata e l'irruzione nella sua vita di Jenny, con la sua casa sconosciuta piena di altri bambini.

Nel descrivere i sentimenti di un bimbo come Timmy, abbandonato da numerose figure di riferimento, la dottoressa Leach aggiunge: “*La disperazione del bambino che si sente abbandonato è disperazione vera, anche se l'abbandono non è altro che il quotidiano allontanamento di un genitore che va al lavoro*”⁶. Il problema di Timmy, poi, è ancor più esasperato dalla perdita consecutiva di più figure di riferimento. Il racconto della sua triste esperienza illustra meglio di tanti manuali il trauma causato dalla discontinuità dell'accudimento e dal continuo e inaspettato avvicendamento di diverse figure di riferimento nei primi anni di vita.

Purtroppo quando un bambino come Timmy viene accompagnato da un terapeuta in età scolare, o addirittura prescolare, difficilmente si riesce ad accedere a certi episodi della primissima infanzia. Una madre o un padre che lavora spesso non è a conoscenza degli eventi significativi dei primi anni del figlio. Timmy era stato forse spaventato da un cane? Era caduto dal letto? Era stato spintonato da un altro bambino? Aveva dovuto piangere a lungo perché gli venisse dato il biberon?

Timmy non poteva raccontare al terapeuta che Agata era nervosa e depressa, non poteva esprimere la propria tristezza per l'improvvisa scom-

5 Leach, Penelope, *Children First: What our Society Must Do And Is Not Doing for Our Children*, New York, Knopf, 1994.

6 *Ibidem* pag. 206.

parsa di Betty o la paura di essere lasciato in un “posto strano”, qual era per lui la casa di Jenny. Eventi così remoti sono quasi sempre impossibili da recuperare, e i ricordi del bambino rappresentano spesso un contributo inaccessibile per il lavoro psicoterapeutico. La mancanza di informazioni riguardanti la storia del paziente e dei suoi genitori, come nel caso delle difficoltà di Timmy a fidarsi degli adulti, mina le probabilità di successo di una psicoterapia. A quel punto, le ferite nell’anima del bambino restano aperte e a volte non guariscono mai.

Le esperienze preverbalì irrisolte rischiano di inibire seriamente la capacità di un bimbo come Timmy di inserirsi costruttivamente nel mondo e di esprimere il proprio potenziale intellettuale.

Perché la terapia diventi un’esperienza davvero riparatrice è importante che la relazione con il terapeuta si fondi in principio sulla fiducia. Tuttavia, la capacità di provare fiducia dipende dalla qualità delle esperienze con le primissime figure di accudimento. Nel caso di Timmy, lui non è mai riuscito a costruire legami di attaccamento sufficientemente intimi e saldi e quindi tenderà ad essere piuttosto cauto nel creare un rapporto di vicinanza con un terapeuta.

Nei miei 35 anni di esperienza clinica con i bambini, mi sono resa conto che i problemi affrontati in studio negli ultimi dieci anni sono molto più seri di quelli di 15 o 30 anni fa. Altri terapeuti infantili concordano nell’affermare che oggi non si curano più semplici nevrosi e problematiche legate allo sviluppo, ma disturbi più complessi che riguardano le capacità di relazione, l’iperattività e le gravi manifestazioni di aggressività.

Tali disturbi hanno soppiantato difficoltà di più semplice risoluzione quali, ad esempio, la rivalità tra fratelli, l’educazione sfinterica, l’enuresi notturna, i problemi alimentari e le lotte di potere tra il bambino e i genitori. Il progredire delle disfunzioni infantili sembra aver avuto una lenta evoluzione. Le storie di questi bambini rivelano che, in numero sempre crescente, vengono affidati ancora piccolissimi alle cure di molte persone diverse. Ciò starebbe a indicare che esiste una relazione di causa-effetto tra precoce discontinuità delle cure e gravità degli effetti prodotti.

Scegliere: un genitore o un sostituto

Tutti i genitori prima o poi si trovano a dover scegliere dei sostituti che si occupino dei loro figli. La scelta dovrebbe essere tra due alternative:

1. Un genitore (o entrambi i genitori) resta a casa con il bambino e provvede a quella continuità dell'accudimento che è stata negata a Timmy. È ovvio che non si tratta di un'alternativa accessibile a *tutti*, ma possibile per *molti* milioni di genitori, se solo fossero disposti ad accettare alcune momentanee rinunce economiche e professionali (si veda il capitolo II). Naturalmente ciò dipende anche dalle possibilità materiali della famiglia e dalle soluzioni pratiche di fatto adottabili per mettere in atto le decisioni prese (si veda il capitolo VII).

2. La seconda alternativa consiste nel trovare una persona che si prenda cura del bambino con affetto e dedizione, garantendo quella *continuità* necessaria al pieno raggiungimento del suo potenziale intellettuale ed emotivo e alla realizzazione di una vita appagante (si veda il capitolo VII e le soluzioni per garantire la continuità dell'accudimento da parte di un sostituto).

Più avanti verranno analizzati sia i vantaggi della prima alternativa, sia le soluzioni proposte per la realizzazione della seconda. Ma riuscire a garantire al proprio bambino la continuità di un accudimento premuroso, a prescindere dalla scelta fatta, produrrà i seguenti benefici:

- ottimismo e autostima;
- una maggiore capacità di ascolto e di apprendimento nei confronti di genitori, insegnanti e altri adulti;
- una maggiore capacità di introiezione di principi morali positivi proposti dai genitori e della comunità;
- una maggiore capacità di stabilire relazioni di intimità durante l'adolescenza e nell'età adulta. In termini pratici, ciò si esplica in una maggiore probabilità di contrarre matrimoni felici e duraturi.

I genitori potrebbero chiedersi: “Sebbene il nostro bambino abbia sperimentato un accudimento discontinuo nei primi mesi e anni di vita, perché non dovrebbe essere in grado di realizzare un attaccamento sicuro più avanti, qualora gli venisse garantita maggiore continuità, per esempio, a 3, 4 o 5 anni?” La risposta è che mentre la prevedibilità e la stabilità dell'accudimento è sempre importante a qualsiasi età, *la capacità di provare fiducia si*

Questo libro è disponibile su

bambinonaturale.it

ACQUISTA

