

Deborah McNamara

Capire i piccoli

*Come aiutare a crescere creature
imprevedibili e meravigliose:
i bambini da 0 a 6 anni*

Prefazione di
Gordon Neufeld

Traduzione dall'inglese di
Michela Orazzini



Il leone verde

*A Chris, Hannah e Madeline,
perché insieme siamo in pace, giochiamo e cresciamo*

Questo libro è stampato su carta prodotta nel pieno rispetto delle norme ambientali.

Il progetto grafico della copertina è di Francesca De Fusco.

Traduzione dall'inglese di Michela Orazzini.

In copertina: ©iStockphoto.com/ChristinLola, “*Father Holding and Comforting Sad Baby Daughter*”.

© 2016 Deborah MacNamara.

Titolo originale: *Rest Play Grow. Making Sense of Preschoolers (Or Anyone Who Acts Like One)*. Aona Books.

ISBN: 978-88-6580-158-1

© 2018 tutti i diritti riservati

Edizioni Il leone verde

Via Santa Chiara 30bis, Torino

Tel. 0115211790 fax 01109652658

leoneverde@leoneverde.it

www.leoneverde.it

www.bambinonaturale.it

PREFAZIONE

di Gordon Neufeld

Un incontro con la dottoressa MacNamara non è facile da dimenticare. Deborah è un turbine di energia, intelligenza e acume che si impadronisce delle situazioni come una tempesta, per quanto sia la tempesta più tranquilla che si possa immaginare. Ha senza dubbio un impatto profondo, nonostante appaia perlopiù come il ritratto della serenità. Ho sempre pensato che questo atteggiamento sia il frutto di una straordinaria conquista – da cui certo i suoi figli trarranno immenso vantaggio.

La nostra relazione all'inizio è stata quella fra studente e insegnante. Deborah ha fatto presto a capire la teoria evolutiva, così come ha afferrato subito le implicazioni di un approccio alla genitorialità fondato sull'attaccamento. Subito dopo aver compreso la portata di queste conoscenze, ha insistito per condividerle con il maggior numero di persone possibile, e sono davvero felice che si sia assunta questo compito.

La sicurezza con cui Deborah ha dominato la teoria evolutiva dell'attaccamento è stata straordinaria. Ma quello che più mi ha colpito nei primi tempi della nostra relazione è stata la sua capacità di elaborazione pratica del materiale. Intuiva il passaggio dalla teoria alla pratica. Tenendo fermo il quadro generale di riferimento, era in grado di tradurre la teoria nella più concreta delle applicazioni. Mentre io ero ancora fermo al pensiero, ecco che lei si era mossa verso una miriade di traduzioni pratiche, pur senza perdersi nei dettagli o farsi trascinare in avventure caotiche.

Da allora, i nostri ruoli si sono in qualche modo rovesciati. Sempre più spesso è lei che detiene lo scettro del condottiero, scorrendo la letteratura scientifica in cerca di materiale di rilievo e innovativo, richiamando la mia attenzione quando ritiene opportuno farmi leggere qualcosa. Deborah sa

bene cosa sia attuale nella scienza evolutiva, e sa di avere una grande responsabilità nella ricerca della verità a livello scientifico. Una mente critica e un'inclinazione scientifica sono strumenti essenziali quando si cerca di dare un senso alle cose, soprattutto quando sono fenomeni complessi come l'attaccamento e l'im maturità.

Apprezzo molto anche il teorico che è in lei. Ho formulato alcuni dei fondamenti dell'approccio evolutivo basato sull'attaccamento, ma lei ha fatto mostra di notevole brillantezza creativa quando ha elaborato il materiale esistente, lo ha sviluppato e mi ha aperto nuove prospettive.

Non è un compito semplice quello che aspetta i genitori di un bambino piccolo. Come tenere sempre a mente l'attaccamento, dare sicurezza, conservare il proprio ruolo alfa di guide, assicurare la necessaria tranquillità e pace, sapere quando mettere dei limiti e invitare alle lacrime – il tutto nella stessa danza? Molti genitori, per quanto premurosi e non sprovvisti della necessaria consapevolezza teorica, rischiano di fallire in questo o quell'aspetto. Alcuni sono troppo indulgenti e rischiano di perdere il proprio ruolo guida, ritrovandosi con bambini del tipo alfa, ansiosi e bisognosi di esercitare un controllo. Sono quei genitori che sanno prendersi cura amorevole dei figli ma non riescono a offrire quel contenimento e quell'accettazione dell'inevitabile che sono essenziali a un sano sviluppo. Altri non esitano nel ruolo di guide e agenti del processo di adattamento, ma faticano a far arrivare il loro amore quando si sentono frustrati.

Deborah è riuscita nella difficile armonizzazione dei vari aspetti e questo secondo me la rende davvero qualificata a scrivere in merito ai più piccoli. La padronanza della teoria non è sufficiente quando si tratta d'insegnare agli altri. La competenza teorica deve essere incorporata in quel genere di danza che consenta alla natura di svolgere la propria meravigliosa funzione con i figli.

Sono due i temi prevalenti del libro: il primo è l'importanza della relazione – del giusto tipo di relazione – quella che consentirà di portare il bambino a sviluppare tutto il suo potenziale umano. Non dobbiamo mai dimenticare che il contesto naturale in cui crescere un figlio è proprio la relazione che ha con il genitore o l'insegnante. Quando sorgono difficoltà nella relazione, come quando il bambino oppone resistenza alla prossimità con l'adulto o si assume il ruolo alfa di guida, nulla andrà per il verso giusto. In passato, la cultura proteggeva la relazione attraverso costumi e rituali, oggi,

purtroppo, questo non avviene più. Da qui la necessità di sviluppare una consapevolezza del fattore relazionale. Si è scoperto che il periodo fino ai 7 anni è assolutamente decisivo per lo sviluppo della capacità di relazione. È il fattore più importante per la crescita. L'attaccamento non deve mai essere perso di vista.

Il secondo tema è quello dell'im maturità. Verrebbe da pensare che l'im maturità dei bambini piccoli sia un fatto di per sé evidente. Al contrario, oggi l'idea di im maturità è fra le più misconosciute e neglette. Ciò che aveva scoperto Piaget – che l'im maturità rende i bambini piccoli creature del tutto diverse da noi – non ha mai raggiunto davvero la nostra coscienza, quantomeno non abbastanza da cambiare il nostro approccio. Se comprendessimo sul serio il fattore im maturità, non ostacoleremmo di continuo i più piccoli, non penseremmo che la loro condizione im matura sia una pecca da correggere e non la puniremmo, consapevoli delle ottime ragioni della sua esistenza in quanto parte del disegno evolutivo.

Uno dei problemi fondamentali dell'uomo è che non tutti crescono pur invecchiando. Questa stasi nella crescita inizia spesso nell'infanzia. Fino a 7 anni ogni bambino ha tutto il diritto alla propria im maturità, la difficoltà sorge quando continuiamo a comportarci come bambini pur non avendone l'età. Più capiamo l'im maturità dei piccoli – cosa manca e perché –, più siamo in grado di apprezzare le condizioni che favoriscono una maturazione autentica, meno osteggeremo i bambini e accetteremo meglio la nostra stessa im maturità. Le caratteristiche dell'im maturità sono sempre le stesse, qualunque sia l'età.

Può sembrare ironico, ma credo che oggi la maggior parte dei genitori si senta troppo responsabile della crescita dei figli. Dimentichiamo che il processo di maturazione è sempre avvenuto, da ben prima che esistesse un qualsiasi libro o maestro; da ben prima che avessimo la più pallida idea di come funziona un simile processo, e da prima che esistessero scuole o terapie. La cosa buona è che se i genitori comprenderanno appieno il messaggio del libro, sapranno apprezzare quel processo evolutivo che può facilitare il loro compito. Non dobbiamo spingere l'acqua del fiume, come molti di noi si sono preoccupati di fare. Nel momento in cui sappiamo ciò di cui la natura ha bisogno per portare a termine il proprio lavoro, e le forniamo le condizioni adatte, possiamo rilassarci e assaporare i frutti spontanei che ne nasceranno.

12 Capire i piccoli

Sono stato davvero felice quando – ormai qualche anno fa – Deborah mi annunciò la sua intenzione di scrivere un libro per far capire la natura dei bambini piccoli. Le sue figlie le hanno fornito un tesoro prezioso di esemplificazioni e aneddoti. Ma dove trovare il tempo e lo spazio per realizzarlo? La sua capacità di esposizione l'ha resa un'oratrice molto richiesta nel corso di conferenze e laboratori per i professionisti del settore. La sua dedizione di madre significava che non erano contemplati compromessi in questo campo. Il libro è, pertanto, non solo un tributo alle capacità di Deborah, ma anche alla forza trainante della sua convinzione che le conoscenze relative allo sviluppo e alla relazione debbano giungere a chi è responsabile della crescita dei più piccoli. Nel tentativo di ritagliare uno spazio perché ciò si realizzasse, aveva già abbandonato il suo lavoro come professoressa universitaria e ridotto la pratica professionale privata. Senza questa irrefrenabile spinta e i sacrifici che di conseguenza è stata disposta a fare, il libro che avete fra le mani non si sarebbe mai materializzato. Deborah è nella condizione migliore per raccontarvi questa storia, per condurvi dalla teoria alla pratica. Non potreste essere in mani migliori.

Gordon Neufeld

INTRODUZIONE

Perché è importante fare chiarezza

*Per comprendere un bambino dobbiamo osservarlo mentre gioca,
studiarlo nelle differenti manifestazioni del suo carattere.
Non possiamo proiettare su di lui i nostri propri pregiudizi,
le nostre speranze e paure, e neppure modellarlo in modo che risponda
al modello foggato dai nostri desideri.*

*Noi siamo troppo propensi a giudicare il bambino in base alle nostre personali
simpatie e antipatie, siamo incapaci di permettere che le sue relazioni con noi
e con il mondo si svolgano senza che vi siano frapposte barriere e impedimenti.*

Jiddu Krishnamurti¹

Qualche anno fa fui invitata a parlare a un gruppo di neogenitori sul tema dell'attaccamento nei bambini piccoli. Il salone in cui si svolgeva l'incontro era gremito di madri che allattavano o cullavano i neonati per farli addormentare, o cambiavano pannolini. Trasportini, passeggini e borse per il cambio erano ammassati gli uni sugli altri, con copertine che straripavano da tutte le parti. Meredith, la coordinatrice del gruppo settimanale di sostegno, invitò i genitori a prendere posto seduti in cerchio; esordì con un caloroso benvenuto e chiese a tutti come andava. Alcuni risposero che erano finalmente usciti di casa, altri che erano riusciti a farsi una doccia e altri ancora replicarono che l'allattamento stava migliorando. Una madre dall'aria stanca prese la parola e disse: "La mia bambina piange ogni volta che la metto giù. La allatto finché non si addormenta, ma appena la sistemo

¹ Jiddu Krishnamurti, *L'educazione e il significato della vita*, prefazione e traduzione di Aldo Visalberghi, La nuova italia, Firenze, 1958.

nella culla si sveglia. Sono esausta!” – più d’una annui e sospirò mentre Meredith le rispondeva: “Sì, è dura, vorreste un po’ di riposo ma loro hanno un bisogno costante della vostra presenza!”. Seguirono altri cenni di assenso, prima che Meredith proseguisse dopo una breve pausa: “Immagino che debba essere dura anche per i bambini, sono in una fase di transizione, da che erano dentro di voi tutto il tempo e sentivano il vostro calore, il battito del vostro cuore, si ritrovano, ora, a non sapere più come riuscire a restare sempre accanto a voi come prima.” La stanza si fece silenziosa per un istante e mi ritrovai a pensare alla prima volta in cui anch’io ero diventata madre; riuscivo a percepire in modo viscerale tutta l’apprensione, l’agitazione e la stanchezza di quelle madri.

Meredith mi diede allora il suo benvenuto formale di fronte all’assemblea dei genitori, dicendo di avermi invitata per parlare dell’attaccamento. Enfatizzò l’importanza della relazione umana e disse che il processo di attaccamento era già in via di sviluppo fra gli astanti e i loro piccoli. Mi aveva avvisata che avrei avuto non più di 15 minuti per trasmettere il mio messaggio, a causa dell’attenzione limitata. Guardai i volti stanchi e distratti delle madri mentre parlavo di come si presenta un buon attaccamento e di come aiuti la crescita; le mamme erano concentrate e pensierose, assimilavano il possibile mentre rispondevano ai bisogni dei neonati.

Mi fermai dopo 15 minuti e chiesi se ci fossero domande. Una mamma con un bimbo tutto accoccolato in braccio mi guardò e disse. “Cosa dovrei fare per disciplinarlo?” – fui presa alla sprovvista, cosa mai poteva aver fatto il neonato per dover essere disciplinato? La mia faccia aveva certo tradito la sorpresa perché lei si affrettò ad aggiungere: “Voglio dire, come farò quando sarà più grande?”. In realtà la sua domanda non era molto diversa dalle molte che io stessa mi ero posta da neomamma, o che di solito mi vengono poste dai genitori. Di norma, iniziano tutte nello stesso modo: “Come devo comportarmi quando il bambino fa la tal cosa o la tal altra?” – se non ascolta, se non vuole andare a dormire, se fa male al fratellino o alla sorellina? Eppure, mentre osservavo quel salone straripante di nuova vita, mi sentii a disagio per quella domanda. C’era qualcosa di ben più necessario che avrei tanto desiderato mi fosse chiesto. Avrei sperato che quella mamma mi domandasse quali fossero i segreti per crescere bene un figlio e svilupparne tutto il potenziale umano. Avrei voluto condividere con lei le meraviglie della crescita e il ruolo che le sarebbe spettato. La sua domanda sulla disciplina poteva ricevere una risposta solo dopo aver considerato in

che modo i più piccoli prosperano e fioriscono. Avrei voluto fare un passo indietro rispetto al bisogno di sapere cosa fare sul momento e considerare invece cosa avrebbe dovuto fare per creare le condizioni di un sano sviluppo. Avrei preferito concentrarmi sulla maturità come risposta ottima e necessaria all'immaturità, e su come il compito del genitore sia fatto di pazienza, tempo e cure premurose.

Il messaggio che volevo trasmettere non era del genere che i neogenitori ascoltano di solito. Volevo svelare che il segreto per crescere un figlio non è quello di avere tutte le risposte, bensì quello di *essere* la risposta. Volevo condividere il fatto che la genitorialità non è qualcosa che si impari da un libro, per quanto i libri possano essere utili quando si cerca di capire come è fatto un bambino. Desideravo esprimere l'idea che a fare i genitori non si impara dai propri genitori, sebbene quelli bravi siano degli ottimi esempi. Intendevo riaffermare che le cure appropriate per un bambino non conoscono diversità di genere, di età o di etnia. Speravo di rassicurare tutti che i loro sentimenti di colpa, responsabilità, paura e cura non erano altro che il pilastro emotivo e istintivo su cui poggiare quella genitorialità di cui i figli avrebbero avuto bisogno. Tenevo molto a far capire che ogni bambino ha bisogno di un luogo tranquillo in cui poter giocare e crescere. Questo non significa essere genitori perfetti, né conoscere il da farsi in ogni istante. Ciò che serve è una forte spinta a voler essere il meglio per un figlio e a voler creare le condizioni per favorirne la crescita.

Diventare il meglio per un figlio

I bambini piccoli sono fra le persone più amate, ma anche fra le più incomprese. Le loro straordinarie personalità possono rivelarsi una sfida per gli adulti in quanto sfuggono alla logica e alla comprensione. Un momento sono sfrontati, recalcitranti e ribelli, quello immediatamente successivo illuminano la stanza con la loro gioia di vivere e le risate contagiose. Vista la loro natura imprevedibile, non è difficile capire perché i genitori desiderino tecniche e strumenti per gestire i comportamenti immaturi. Il problema è che le istruzioni non serviranno a capire come è fatto un bambino.

Per diventare il meglio per nostro figlio, dobbiamo comprendere la sua natura dall'interno. Non servono abilità, ma discernimento. È più una questione di ciò che vediamo quando guardiamo nostro figlio, anziché di ciò

che facciamo. Si tratta di afferrare il quadro generale evolutivo piuttosto che perdersi nei dettagli del vivere quotidiano. Detto in parole semplici, la prospettiva è tutto. Se pensiamo che un bambino piccolo stia soffrendo, gli offriremo il nostro conforto, ma se invece crediamo che sia manipolativo potremmo tirarci indietro. Se lo consideriamo un ribelle, saremo tentati di punirlo, ma se capiamo che i bambini hanno forti istinti a resistere, ci sforzeremo di superare l'impasse. Se consideriamo eccessiva l'emotività di nostro figlio, vorremo calmarlo, ma se invece sappiamo che le emozioni forti vanno espresse, lo aiuteremo a imparare un linguaggio del cuore. Se pensiamo che la mancanza di concentrazione dipenda da una mente disturbata, ricorreremo a cure mediche, ma se scorgiamo l'im maturità dei bambini piccoli, basterà dar loro il tempo di crescere.

Quando li comprendiamo, e iniziamo a scorgere le ragioni evolutive che si celano dietro i loro comportamenti, l'aggressività sarà considerata meno sul personale, gli atteggiamenti oppositivi sembreranno meno provocatori e la nostra attenzione potrà dedicarsi alla creazione di quelle condizioni che favoriscono la crescita. È difficile fare progressi se non comprendiamo cos'è che spinge a un certo comportamento, o quando le nostre emozioni offuscano il quadro generale. Charlie, padre di due bambini piccoli, mi ha detto una volta: "Ero la persona più rilassata che si potesse immaginare, chiedete ai miei amici e vi diranno che ero il più calmo fra loro. Ora che ho dei figli, credo di avere invece un problema di gestione della rabbia." Anche Samantha, madre di due maschietti, mi ha scritto: "ho capito che i miei figli non stanno cercando di farmi saltare di proposito fino all'ultimo dei nervi, e così ho ricominciato a godermeli." La morale è che il modo in cui reagiamo ai bambini si fonda su ciò che vediamo, il che in definitiva determina il nostro comportamento. E, ancora più importante, il nostro comportamento determina il tipo di cure che i figli si aspettano di ricevere da noi.

I piccoli rappresentano l'im maturità allo stato puro e gettano una luce sugli inizi ancora incompleti da cui tutti siamo partiti per crescere. Per quanto si guardi con orrore ai loro modi immaturi, potremmo scegliere di farci colmare di stupore e meraviglia al cospetto del continuo rinnovarsi della vita umana. Il segreto per liberare l'antico disegno della crescita non è in *ciò che facciamo* con i bambini, ma in *ciò che siamo* per loro. Nascondono la promessa di un futuro maturo che si realizzerà grazie alla nostra funzione maieutica – ed ecco perché comprendere i bambini è tanto importante.

L'approccio Neufeld

Capire i piccoli offre una comprensione del bambino utilizzando l'approccio evolutivo integrato ideato da Gordon Neufeld e fondato sull'attaccamento. Neufeld è un eminente psicologo evolutivo riconosciuto a livello internazionale, il cui lavoro ha determinato la creazione di un modello speculativo dello sviluppo umano che è a un tempo coerente, logico ed esauriente. Neufeld ha messo insieme i pezzi del puzzle evolutivo basandosi su più di 40 anni di ricerca, nonché di pratica. Il suo modello teorico prende le mosse da diverse discipline, incluse le neuroscienze, la psicologia evolutiva, la scienza dell'attaccamento, la psicologia analitica e la tradizione culturale. Fornisce una vera e propria mappa per comprendere come la maturazione dell'individuo si realizzi dalla nascita all'età adulta, così come anche il fallimento del processo di maturazione psicologica. Le strategie di intervento con i bambini non sono né artificiali né staccate dal naturale processo evolutivo o dalle relazioni umane. Al centro dell'approccio neufeldiano c'è il fondamentale obiettivo evolutivo di comprendere quali siano le condizioni richieste per la realizzazione del potenziale umano. Lo scopo è rimettere l'adulto in posizione di guida, una volta che sappia a menadito come è fatto il bambino. In altre parole, la cosa migliore per un figlio è un genitore che sia l'esperto del suo bambino.

Il mio coinvolgimento con Gordon Neufeld è iniziato più di dieci anni fa, ed è il risultato dei molti ruoli che svolgevo: ricercatrice, professoressa, terapeuta e, più importante di tutti, quello di madre. Dopo decenni trascorsi a studiare le modalità dello sviluppo, a insegnare, a lavorare come psicoterapeuta, mi sono imbattuta nel suo lavoro durante un seminario sull'adolescenza. Prima che fosse trascorsa un'ora ero già stata catturata dal modo in cui aveva dato un senso alla mia personale adolescenza e aveva spiegato il comportamento di tanti studenti a cui avevo insegnato o che avevo avuto in terapia. Il suo lavoro divenne per me un agente di trasformazione, soprattutto per capire aspetti dello sviluppo umano come la vulnerabilità, l'attaccamento e la maturazione. Capii che gli ambiti in cui mi ero focalizzata si erano fatti troppo angusti, in quanto consideravo il comportamento senza capire in cosa consistesse la crescita. Lavoravo con persone a cui erano stati diagnosticati dei disturbi senza una comprensione piena della vulnerabilità umana. Offrivo trattamenti e davo consigli per problemi di cui

non avevo ancora una comprensione profonda. Mi ero persa, senza saperlo, in risultati di ricerca e pratiche staccate da un vero discernimento, senza alcuna possibilità di rimettere insieme i pezzi del puzzle. Ascoltare Gordon Neufeld mi ha riportata al buon senso e ha rimesso in cima alle mie priorità la comprensione profonda.

Non molto tempo dopo mi sono buttata a capofitto nello studio appassionato del processo umano di maturazione, dell'attaccamento e della vulnerabilità tramite il Neufeld Institute. Due anni più tardi, sedevo davanti a Gordon nel patio di casa sua durante una stupenda sera di primavera mentre mi faceva un colloquio per ottenere una borsa di postdottorato insieme a lui. Gli avevo chiesto in anticipo se ci fosse un argomento in particolare sul quale dovessi prepararmi e lui mi aveva risposto: "No, quello che serve è già dentro di te, basta che tu lo tiri fuori!". Le sue domande quella sera furono ingannevolmente semplici ma volte a capire perché volessi studiare con lui. Gli dissi che la teoria che aveva costruito mi aveva fatto rimettere a fuoco la condizione umana; ero una terapeuta più efficace perché andavo alla radice dei problemi e stabilivo relazioni con gli studenti, inoltre ero completamente trasformata come madre. Gli dissi che mi sentivo spinta a garantire che il suo lavoro non andasse mai perduto e che desideravo aiutare genitori e professionisti a comprendere i bambini. È ovvio che le mie risposte devono essergli piaciute perché sono ancora qui, dopo più di dieci anni, a scrivere tutto ciò che ho imparato.

Il contenuto teorico e le immagini che troverete nel libro sono utilizzati con il permesso di Gordon Neufeld e sono basati su materiali per i seminari da lui stesso creati. Il materiale è tratto da più di 14 corsi organizzati dal Neufeld Institute, per un totale di più di 100 ore di seminari. Sono grata del permesso accordatomi di attingere a piene mani al materiale di Gordon Neufeld e di seguire il solco del suo lavoro pionieristico come studioso e insegnante. Per ulteriori informazioni sul Neufeld Institute e i suoi corsi, vi rimando all'appendice.

Per quanto questo libro si fondi sulla teoria di Neufeld, la stessa viene esplicitata e illustrata grazie alla mia esperienza di madre e psicologa. È il libro che avrei voluto avere quando i miei figli erano piccoli, e quello che spero di dar loro quando diventeranno genitori. Le storie da cui il libro prende le mosse sono quelle che hanno condiviso con me genitori e insegnanti di bambini piccoli o assistenti all'infanzia, il corpo docenti del Neu-

feld Institute e i professionisti della salute, nonché quelle tratte dalla mia esperienza di madre. Il mio approccio come studiosa e scrittrice è sempre stato attento alla qualità, ogni fenomeno descritto prende vita grazie a una molteplicità di esempi che ne arricchiscono la visione e la comprensione. Le idee e le teorie sui bambini piccoli che, attraverso questa lente, ho condiviso nel libro vogliono essere rilevanti per voi adulti, favorirne il discernimento e aiutare a capire quel particolare bambino che è lì di fronte a voi. Tutte le informazioni passibili di identificazione sono state cambiate, così che ogni somiglianza con persone reali sia puramente casuale. L'unica eccezione è la storia di Gail nel capitolo 3. Gail era un membro molto amato del corpo docente del Neufeld Institute, che adorava tenere le sue lezioni sul gioco e i bambini piccoli.

*Cosa vuol dire “Sto in pace, gioco, cresco”?*²

La frase “sto in pace, gioco, cresco” rappresenta una mappa dello sviluppo evolutivo che apre la strada a un modo per comprendere come i bambini raggiungano il loro pieno potenziale umano. Non è un potenziale che riguardi in alcun modo i risultati scolastici o accademici, lo status sociale o il comportamento beneducato, talenti o abilità individuali.

La mappa evolutiva serve a guidare un bambino verso la maturità, la responsabilità sociale, la considerazione del mondo da molteplici prospettive. Serve a farlo diventare un individuo indipendente e unico, capace di assumersi la responsabilità delle scelte che compie e della direzione da assegnare alla propria vita. È una mappa che riguarda la fioritura del suo potenziale in quanto creatura che si sa adattare e ha la capacità di superare le avversità, resistere alle difficoltà e diventare resiliente. È una mappa per giungere al potenziale del bambino in quanto creatura sociale che esprima pensieri e sentimenti in modo responsabile, sviluppi il controllo degli impulsi, la pazienza e la considerazione, e comprenda l'impatto che il suo modo di essere ha sugli altri. È una mappa che serve a guidare le azioni di genitori, insegnanti, puericultori, nonni, zii, e qualunque adulto con un ruolo significativo, così che il bambino sviluppi tutta la sua persona. Stabilisce

2 *Sto in pace, gioco cresco* è la traduzione letterale del libro *Rest, play, grow* (NdT).

il modo in cui un adulto debba lavorare affinché i bambini possano avere la *tranquillità* necessaria a *giocare* e quindi *crescere*.

Questo libro intende garantire una comprensione vasta e profonda del bambino piccolo e al contempo sottolineare in che modo gli adulti possano creare le giuste condizioni per un sano sviluppo. Sebbene ogni capitolo si focalizzi su un tema specifico, è solo nel complesso che la visione del bambino si fa chiara e rivela come la crescita sia la risposta più importante all'immatùrità di fondo.

Sto in pace, gioco, cresco argomenta l'importanza critica del gioco per lo sviluppo dell'infanzia, sottolinea come l'attaccamento fornisca quel contesto che favorisce la tranquillità e la crescita, come le emozioni siano il motore stesso della crescita e in che modo affrontare lacrime, crisi, ansie, separazione, resistenze, ribellioni e, naturalmente, anche la disciplina. Il capitolo finale affronta il tema della crescita degli adulti e di come il fatto di allevare i propri figli produca in loro una trasformazione; io spero che allevierà il timore che molti di voi hanno di dover essere già del tutto maturi prima di mettere al mondo un figlio.

Non è un libro in cui troverete istruzioni, dritte, tecniche, mantra o direttive da seguire, per quanto non manchino strategie in grado di aiutarvi a trovare la strada giusta per voi, fidando sul vostro personale discernimento. È un libro che vuole riaffermare il valore dell'intuizione e del buon senso, rassicurandovi perché non siete i soli a sentirvi perplessi di fronte a un bambino piccolo. Vi darà chiarezza dove ora c'è confusione e prospettiva dove aleggia la frustrazione, nonché pazienza, sapendo che esiste un piano evolutivo della natura per la crescita dei piccoli. È un libro per incitarvi a prendervi cura di loro così come sono – egocentrici, impulsivi, sconsiderati, incantevoli, curiosi e pieni di gioia. Vi farà capire che la loro immaturità non è un errore, bensì l'umile inizio da cui tutti abbiamo preso le mosse. Vi dirà di usare intuizione e discernimento per capire come è fatto vostro figlio, di fidarvi di ciò che vedete e dedicarvi a lui con sicurezza partendo da quel luogo che è dentro di voi. È senz'altro una mappa per quei genitori che vogliono essere il meglio per i figli, ma contiene anche tutto ciò che ogni bambino piccolo vorrebbe che gli adulti capissero di lui.

I

COME CRESCERE UN BAMBINO PICCOLO

*Capire è l'altro nome dell'amore.
Se non si capisce, non si può amare.*
Thích Nhất Hạnh¹

Il luogo migliore per osservare lo spettacolo della prima infanzia è il parco giochi. I bambini piccoli scoppiano di vita, le gambe corrono, le braccia si agitano, il busto fa le curve sugli scivoli. Scienziati in erba vengono lasciati ai propri espedienti mentre esplorano pozzanghere e osservano vermi. I vestiti riflettono l'energia interiore: colori e motivi vivaci prendono vita sui corpicini in movimento. Alcuni parlano un linguaggio diverso, fatto di parole mancanti o consonanti perdute o alterate, da “mi potti ivolo” a “voio mangiae!”. È impossibile non sorridere a questi “trottolini” ai primi passi che si muovono nello spazio con il baricentro troppo in alto e imparano cosa sia la gravità. Nelle giornate di sole il parco è pervaso da un brusio vivace e l'energia si riverbera in tutto il vicinato. Merende e spuntini abbondano e i corvi voraci restano appollaiati sui tetti in attesa dell'occasione giusta per banchettare. Gli adulti si scambiano commenti su appetiti schizzinosi e sonni inquieti, sugli equilibri fra casa e lavoro e sulle strategie per far fronte ai capricci. È palpabile il loro bisogno impellente di dare una spiegazione al comportamento dei piccoli e confrontarsi con persone mature.

¹ Thích Nhất Hạnh, *How to Love*, Parallax Press, Berkeley, CA, 2015, p. 10.

D'improvviso, un grido da sirena dei pompieri fende l'aria, è la protesta di un bambino al desiderio del genitore di andar via: "Nooooooo... non voglio andare!" – Gli adulti si scambiano cenni di comprensione mentre gioiscono in segreto perché non è il loro figlio ad avere una crisi. Un altro bambino corre incurante delle direttive impartite dal genitore, mentre un terzo dichiara ribelle: "lo faccio da solo!" – Due maschietti litigano per un secchiello: "è mio!", "Lo voglio io!" – una voce disperata d'un tratto grida: "Devo fare la popò!", e l'adulto di turno si lancia in azione. Un genitore stanco si precipita in soccorso di un piccolino che è caduto e piange in preda alla frustrazione.

Ecco, in questo mondo recintato fatto di attrezzature per giocare dipinte di rosso, di giallo e di blu, c'è uno spaccato evolutivo dello splendore, della meraviglia e delle sfide che comporta crescere un figlio. In questi corpicini alberga il potenziale della crescita e la promessa di un futuro maturo. Il divario fra l'immaturità del presente e la maturità futura sembra gigantesco. A quest'età i bambini sono personcine sconsiderate, impulsive, curiose e assorbite in se stesse. Non pensano come noi, non parlano come noi, né agiscono come faremmo noi, ma dobbiamo aver cura di loro.

Le meraviglie della crescita

Da bambina, provavo un senso di stupore e meraviglia nel guardare i semi di fagiolo germogliare nei barattoli imbottiti di tovaglioli di carta imbevuti d'acqua. Il mitico stelo si allungava libero verso la luce, rompendo l'involucro del seme. Come poteva il seme contenere in sé il progetto del suo stesso sviluppo e prorompere in una nuova forma di vita?

Mio nonno mi portava spesso a vedere il suo orto; assecondava la mia curiosità e il fascino che esercitava su di me il mondo della natura. Da esperto orticoltore, lo divertiva la mia impazienza nel dover attendere che le piante crescessero. Mi insegnava come si coltiva il terreno, quali sono le condizioni particolari di cui ogni pianta ha bisogno per crescere, e come avere un occhio vigile. Mentre condivideva con me l'abbondanza del suo orto, provavo una muta gratitudine per la sua assidua dedizione. So che gli sarebbe piaciuto moltissimo osservare i miei figli che scavano per raccogliere le patate come fossero un prezioso tesoro sepolto.

Oggi la fascinazione e la meraviglia le ho rivolte al modo in cui i bambini crescono. La trasformazione che avviene nei primi anni è pura magia. I neonati vengono catapultati nel mondo dalla loro esistenza acquorea senza la piena capacità di vedere, parlare, muoversi. Col tempo imparano a camminare e parlare e fanno progressi nell'interazione con le cose e le persone. Come piccoli scienziati, esplorano e prendono campioni dall'ambiente che li circonda, per loro il quotidiano è una straordinaria scoperta. Hanno un desiderio e uno spirito d'apprendimento impareggiabili. La loro brama di spiegare il mondo non teme l'ignoto. Fedeli al potenziale del loro sviluppo, ci crescono sotto il naso mentre tracciamo segni sul muro per misurarne l'altezza.

La cosa che apprezzo di più nei bambini piccoli è come la loro immaturità influenzi il mondo che osservano. Operano con informazioni incomplete e non sono in grado di comprendere il quadro generale. Mi è capitato di vedere un bambino con meno di cinque anni indicare le manette di un poliziotto e chiedergli se fossero per poggiarci la tazza del caffè. Un altro voleva sapere perché un agente si servisse di un manganello per rompere il finestrino di un'auto e aprirne la portiera, invece di "usare la maniglia come facciamo noi". I piccoli sono impegnati a mettere insieme il mondo un pezzo alla volta, e le loro domande rivelano le parti appena scoperte. Un maschietto di 4 anni ha dichiarato alla madre: "il prosciutto viene dai maiali perché sono tutti e due rosa!". Era anche certo che "quando i maiali diventano vecchi, camminano e camminano finché il prosciutto non viene via da solo!". Il loro mondo non è soggetto alle costrizioni logiche degli adulti.

Grazie agli sforzi della scienza, tentiamo di comprendere i più piccoli, dallo svelarne lo sviluppo mentale ed emotivo fino al favorirne l'autocontrollo. Si tratta di scoperte significative, ma io sono molto attratta da ciò che la scienza non sa spiegare. Come possiamo misurare il piacere, la frustrazione e la meraviglia dei bambini mentre imparano come è fatto il mondo? Osservavo l'incanto dei miei figli al luccicare dei corpuscoli di polvere nella luce del sole, dopo aver aperto gli scuri delle finestre. Anche se nella mia mente incombeva il problema delle pulizie di casa, mi chiedevo come potessero rendere la polvere fonte di un tale piacere. Mentre siamo per loro come guide in una terra straniera, i bambini ci rimandano la traduzione che fanno del mondo. Con occhi vergini ci svelano cose a cui ormai abbiamo fatto l'abitudine o che ci sfuggono. Dall'affascinante scoperta di una coccinella al gusto delizioso del gelato, le cose semplici sono rese più dolci. I

bambini piccoli vivono nel momento presente e se li seguiamo conducono lì anche noi.

Sono creature curiose e straordinarie, perciò la domanda su come dobbiamo crescerli può intimorirci e affascinarci a un tempo. Per migliaia di anni li abbiamo allevati in accordo con le tradizioni culturali e attenendoci al contesto nel quale si viveva. Le famiglie e le comunità hanno dato loro delle radici, fornendo risposte a domande chiave come: Chi sono? Da dove vengo? Qual è il luogo al quale appartengo? Assumendoci la responsabilità di accudirli, dobbiamo far fronte alla considerazione di come in primo luogo avvenga la loro crescita. Quali sono le condizioni affinché si sviluppino in modo sano?

I consigli sui *bisogni fisici* dei più piccoli abbondano. I genitori vigilano sulla salute, la dieta e il benessere fisico, mentre gli arti silenziosamente si allungano. Misuriamo l'altezza, il peso, la temperatura e il movimento per controllare che tutto sia a posto. Quando si ammalano li accudiamo fidando anche nelle risorse e difese del loro corpo perché ritrovino la salute. Abbiamo una fiducia intuitiva nelle potenzialità evolutive che hanno guidato la crescita fisica per secoli, e sappiamo che il nostro ruolo è quello di fornire le condizioni per il benessere.

Ma un bambino si sviluppa anche da punto di vista *psichico*, deve maturare una propria personalità e un'individualità autonoma; anche in questo caso, esistono potenzialità interiori innate che lo guidano. Proprio come per lo sviluppo fisico, la crescita non è assicurata a meno che non vengano garantite le giuste condizioni. Informazioni e consigli sul benessere sociale ed emotivo dei bambini si possono reperire senza difficoltà, ma si tratta di un materiale da cui spesso ci si lascia confondere e sopraffare. I consigli variano a seconda dell'esperto con cui si parla, con intere parti e diversi frammenti del tutto scollegati dalla scienza evolutiva. Il discernimento e l'intuito naturali dei genitori vengono sminuiti a favore di un crescente assegnamento sugli altri per ottenere indicazioni su come crescere i figli.

La letteratura che affronta il tema della salute psicologica dei bambini è ulteriormente complicata da prospettive contraddittorie e in competizione. Il paradigma prevalente del cognitivismo-comportamentale esiste in severo contrasto con il modello evolutivo-relazionale. La mole delle tecniche e delle pratiche genitoriali odierne si fonda su una visione comportamentista della natura umana, sostenuta da professionisti formati in tal senso. Al cuore

del comportamentismo vi è la convinzione fondamentale che *non sia necessario* comprendere le emozioni o le intenzioni per spiegare o modificare il comportamento di qualcuno². B. F. Skinner, psicologo e principale promotore dell'approccio comportamentale, considerava le emozioni private e inaccessibili; si concentrava sul comportamento, che poteva essere controllato e misurato. Le emozioni venivano considerate variabili di disturbo, effetti secondari del comportamento, mai come la vera causa alla base di esso³.

Nell'approccio cognitivo-comportamentale, il comportamento del bambino viene forgiato e la maturità insegnata. L'assunto implicito è che un bambino impari ad essere maturo, con i genitori che controllano il processo anziché accompagnarlo nella crescita verso la maturità fornendo le condizioni perché questa si sviluppi pian piano. Il padre del comportamentismo, John B. Watson, scrisse: "Datemi una dozzina di neonati in salute, ben formati, e un contesto con specifiche dettate da me per crescerli; vi garantisco che, prendendoli a caso, li addestrerò per fare di ciascuno uno specialista a mia scelta: medico, avvocato, artista, commerciante, dirigente e, sì, persino mendicante e ladro, indipendentemente dai talenti, dalle propensioni, tendenze, abilità, vocazioni e razza dei loro padri."⁴ L'eredità di queste parole è stata un proliferare di pratiche per allevare i bambini, tutte fondate su tecniche manipolatorie, come i rinforzi positivi o negativi, le ricompense, le conseguenze e la coercizione, al fine di correggere i segni dell'imaturità. Tutta l'attenzione è incentrata su come affrontare il comportamento immaturo del bambino e le abilità dei genitori sono utilizzate per modificare le risposte apprese. In questo approccio le emozioni sono largamente ignorate e si ritiene che entreranno nei ranghi una volta data forma al comportamento e al pensiero.

Per fortuna, la visione del mondo di tipo comportamentista è sotto esame e deve affrontare sfide crescenti dovute all'aumentare delle evidenze neuroscientifiche relative al ruolo cruciale dell'attaccamento e delle emozioni per

2 Michael S. Pritchard, *On taking emotions seriously: A critique of B.F. Skinner*, "Journal for the Theory of Social Behaviour" 6 (1976): 211-32.

3 Carl R. Rogers, Howard Kirschenbaum, and Valerie Land Henderson, *Dialoghi di Carl Rogers: conversazioni con Martin Buber...* [et al.] / a cura di Howard Kirschenbaum, Valerie Land Henderson; traduzione di Orazio Drago; editing dell'edizione italiana a cura di Maria Luisa Verlatto e Maura Anfossi, La meridiana, Molfetta, 2008.

4 John B. Watson, *Behaviorism*, University of Chicago Press, Chicago, 1930, p. 82.

il sano sviluppo della persona⁵. Viene ora accettato dai neuroscienziati di spicco che il cervello umano nasca con un sistema motivazionale già predisposto, fatto di impulsi, istinti, emozioni innate e non apprese⁶. L'obiettivo nel crescere un figlio è quello di condurre emozioni, istinti e impulsi in un sistema di intenzioni che diano luogo a comportamenti evoluti. Le forze innate, un tempo ignorate dall'approccio comportamentale, sono ora venute allo scoperto e ritenute decisive nel forgiare la mente e il potenziale umano.

Nell'approccio evolutivo-relazionale i genitori sono come giardinieri che tentano di capire in quali condizioni i bambini crescano al meglio. L'attenzione viene posta sul coltivare forti relazioni adulto-bambino; saranno queste a fornire le fondamenta sulle quali si realizzerà il pieno potenziale dell'individuo. I genitori utilizzano la relazione per proteggere e preservare il benessere e il buon funzionamento emotivo del bambino. Gli evolutivisti non cercano di scolpire la maturità nel bambino ma lavorano per sostenere quelle condizioni che permetteranno al bambino di crescere in modo organico. Esiste un piano evolutivo naturale che guida la crescita; i genitori rappresentano la chiave necessaria a creare le condizioni che sbloccano e avviino tutto il processo. Proprio come per la crescita fisica, i bambini nascono con un programma interiore di crescita che, se sostenuto, li spinge verso una maggiore maturità psicologica ed emotiva. La maturazione è spontanea ma non inevitabile; i bambini sono come semi: hanno bisogno del giusto calore, nutrimento e protezione per crescere.

Quello di cui i piccoli hanno bisogno più di ogni altra cosa è un adulto che sappia saziare la loro fame di contatto e vicinanza. Urie Bronfenbrenner, fondatore dell'Head Start Program, ha scritto: "Ogni bambino ha bisogno almeno di un adulto che sia follemente pazzo di lui."⁷ Il grembo della nostra individualità ha una natura relazionale. Più di 60 anni di ricerca sull'attaccamento, dalla psicologia alle neuroscienze, concordano

5 Gordon Neufeld e Gabor Maté, *I vostri figli hanno bisogno di voi – Perché i genitori oggi contano più che mai*, Il leone verde, 2009; Daniel J. Siegel, *La mente relazionale. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale*, 2° ed., Raffaello Cortina, 2013.

6 Jaak Panksepp e Lucy Biven, *Archeologia della mente. Origini neuroevolutive delle emozioni umane*, Raffaello Cortina, 2014; Antonio Damasio, *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*, Adelphi, 1995.

7 Citato in Larry K. Brendtro, *The vision of Urie Bronfenbrenner: Adults who are crazy about kids*, "Reclaiming Children and Youth: The Journal of Strength-Based Interventions" 15 (2006): 162-66, <http://www.cyc-net.org/cyc-online/cyconline-nov2010-brendtro.html>.

sull'importanza della relazione genitore-figlio per uno sviluppo e una crescita sani⁸. Come disse John Bowlby all'Organizzazione Mondiale della Sanità a Ginevra, "Ciò che riteniamo essenziale per la salute mentale è che il neonato e il bambino piccolo possano sperimentare una relazione stabile, intima e affettuosa con la madre (o con un sostituto materno permanente) in cui entrambi trovino soddisfazione e gioia⁹.

Quando i bisogni relazionali sono soddisfatti, i bambini si affrancano dalla loro fame più grande e possono sentirsi tranquilli – liberi di giocare. È attraverso il gioco che cresceranno e si trasformeranno nei cuochi, ingegneri, falegnami, insegnanti o astronauti di domani. È sul terreno relazionale creato da noi che scopriranno la loro vera forma, liberi da qualsiasi conseguenza che li forzerebbe nell'immutabilità. È nel nostro giardino che devono poter esprimere senza remore ciò che hanno nel cuore, senza timore di ripercussioni sulla relazione con noi, e dove le persone che diventeranno pian piano prenderanno forma, sganciate dalla pressione e dalla necessità della prestazione. Il giardino della crescita può essere coltivato solo offrendo con generosità ai bambini relazioni appaganti a cui ancorarsi. Senza radici non si può crescere. Se ci occupiamo di soddisfare i bisogni relazionali dei nostri figli e ci assicuriamo che i loro cuori non si induriscano, la natura penserà al resto. Non è necessario sforzarsi di farli crescere, basterà coltivare il giardino delle relazioni in cui fioriranno.

Lo sviluppo umano è una cosa sorprendente e meravigliosa. Grazie ai bambini piccoli ci è permesso gettare uno sguardo sul modo in cui noi esseri umani maturiamo la nostra individualità e su tutte le trasformazioni che avvengono lungo il percorso. La buona notizia è che la natura ha un suo piano di crescita, non solo fisica ma anche psichica. Quando creiamo

8 Gordon Neufeld, *Neufeld Intensive I: Making Sense of Kids*, course, Neufeld Institute, Vancouver, BC, 2013, <http://neufeldinstitute.org/course/neufeld-intensive-i-making-sense-of-kids/>; Gordon Neufeld, *Neufeld Intensive II: The Separation Complex*, course, Neufeld Institute, Vancouver, BC, 2007, <http://neufeldinstitute.org/course/neufeld-intensive-ii/>; Siegel, *La mente relazionale*; Robert Karen, *Becoming Attached: First Relationships and How They Shape Our Capacity to Love*, Oxford University Press, Oxford, 1998; John Bowlby, *Attaccamento e perdita*, Bollati Boringhieri, 1999; Sue Gerhardt, *Perché si devono amare i bambini*, Raffaello Cortina, 2006; Thomas Lewis, Fari Amini, Richard Lannon, *A General Theory of Love*, Random House, New York, 2000.

9 John Bowlby, *Maternal care and mental health*, Bulletin of the World Health Organization (1951).

le condizioni per lo sviluppo, abbiamo un ruolo maieutico nei confronti del potenziale evolutivo che alberga nei nostri figli. La sfida è quella di concentrare le nostre cure sulle premesse che alimentano la crescita, proprio come mio nonno era attento quando coltivava il terreno e capiva cosa serviva a ogni pianticella per prosperare. L'intento della natura non è maligno nel darci creature tanto impulsive, sconsiderate ed egocentriche – c'è del metodo nella follia, un piano che deve realizzarsi. Diventiamo impazienti quando si tratta dello sviluppo psicologico, ci siamo trasformati in scultori, invece che nei maestri giardinieri di cui i nostri figli avrebbero bisogno. Non è la conseguenza di una mancata dedizione, bensì di una mancata comprensione del modo in cui la maturità prende forma.

I tre processi di maturazione¹⁰

Cosa significa crescere un figlio affinché raggiunga il suo pieno potenziale, e come si fa a sapere di esserci riusciti? I genitori sono quasi unanimi quando si tratta di definire le caratteristiche che desiderano vedere nei figli. Di fronte alla domanda su quale sia l'aspetto più importante per loro, il 93% dei genitori vorrebbe che i figli diventassero indipendenti e responsabili della propria vita. In secondo luogo, ci sono i valori legati al lavoro indefesso, all'aiuto del prossimo, alla creatività, all'empatia, alla tolleranza e alla perseveranza¹¹. Dunque conoscono l'obiettivo da raggiungere ma non sono certi di come una simile maturità si realizzi, visti gli inizi poco promettenti. Quali sono i processi interiori della crescita che trasformano un bambino in un individuo socialmente ed emotivamente responsabile?

Basandosi su decenni di ricerca, teoria e pratica evolutiva, il tutto distillato fino all'essenza, Gordon Neufeld ha messo insieme i pezzi per formare una teoria coerente del processo di maturazione umana. La crescita è guidata da tre diversi processi interiori, che sono spontanei ma non inevitabili: (1) Il processo di emersione dà vita alla capacità di funzionare in quanto

10 Da Gordon Neufeld, "Synthesis of the Unfolding of Human Potential," *Neufeld Intensive I: Making Sense of Kids*, course, Neufeld Institute, Vancouver, BC, 2013.

11 Kim Parker, *Families may differ, but they share common values on parenting*, Pew Research Center, 18 September 2014, <http://pewrsr.ch/XKVy1f>.

individualità separata, e di sviluppare un forte senso dell'agire. (2) Il processo adattativo mette in grado una persona di *adattarsi* alle circostanze della vita e di superare le avversità. (3) Il processo integrativo aiuta un bambino a maturare come *essere sociale*, capace di entrare in relazione con il prossimo senza compromettere la sua integrità e identità personale. La presenza o l'assenza dei processi di emersione, adattativo e integrativo sono la misura o il "segno vitale" per valutare la traiettoria evolutiva di un bambino e il suo livello generale di maturità. È il nostro potenziale umano che ci farà diventare *creature sociali, con una nostra individualità e in grado di adattarci*, ma la cosa è possibile solo se gli adulti giocano un ruolo di sostegno nel coltivare le condizioni per la crescita¹².

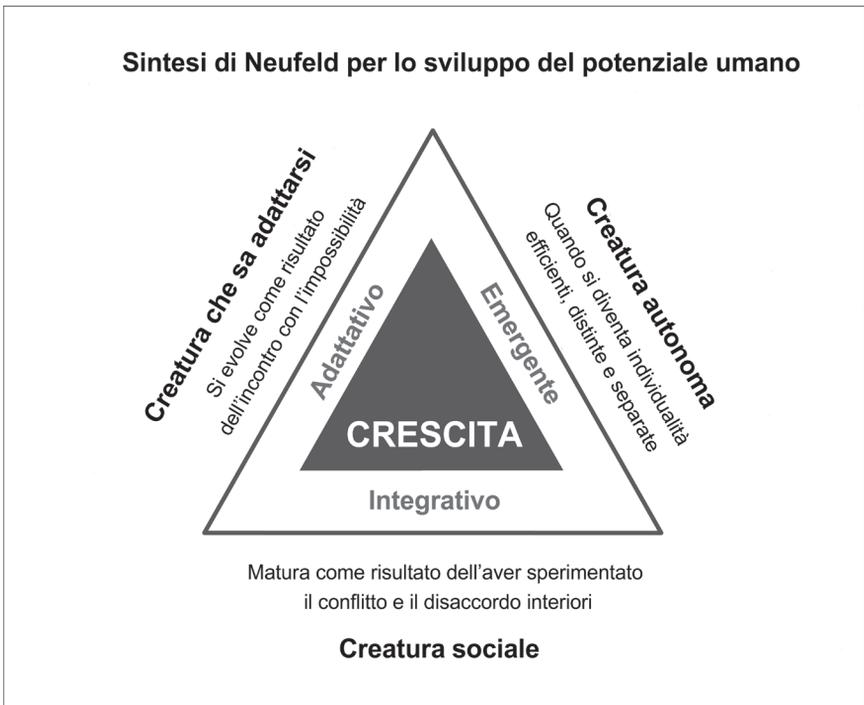


Figura I.I Tratta dal corso *Neufeld Intensive I: Making Sense of Kids*

12 Gordon Neufeld, *Neufeld Intensive I: Making Sense of Kids*, corso, Neufeld Institute, Vancouver, BC, 2013, <http://neufeldinstitute.org/course/neufeld-intensive-i-making-sense-of-kids/>.

Il primo obiettivo di uno sviluppo sano è la capacità di vivere in quanto *creatura autonoma*, e implica un movimento graduale dalla dipendenza all'indipendenza, arrivando all'autonomia dell'adulto attraverso il *processo di emersione*. È un processo che spinge il bambino verso un'identità distinta e l'esplorazione del proprio mondo. Il gioco è la sfera naturale nella quale si inizia ad esprimere il proprio sé emergente, il luogo di nascita della crescita verso una personalità definita e autentica, ma può esserci solo se il bambino è tranquillo nelle relazioni con gli adulti che lo accudiscono.

Il processo di emersione è molto fruttuoso, porta con sé, fra le altre, la capacità di funzionare quando si è lontani dalle figure di attaccamento, insieme alla possibilità di dar vita a obiettivi e interessi. I bambini emergenti sprizzano una magnifica vitalità e di rado si annoiano. Vi è in loro una vitalità luminosa, un senso di stupore e una curiosità che inducono alla sperimentazione, all'immaginazione, ai sogni ad occhi aperti. Gli amici immaginari nascono appunto da questo processo dell'individualità emergente.

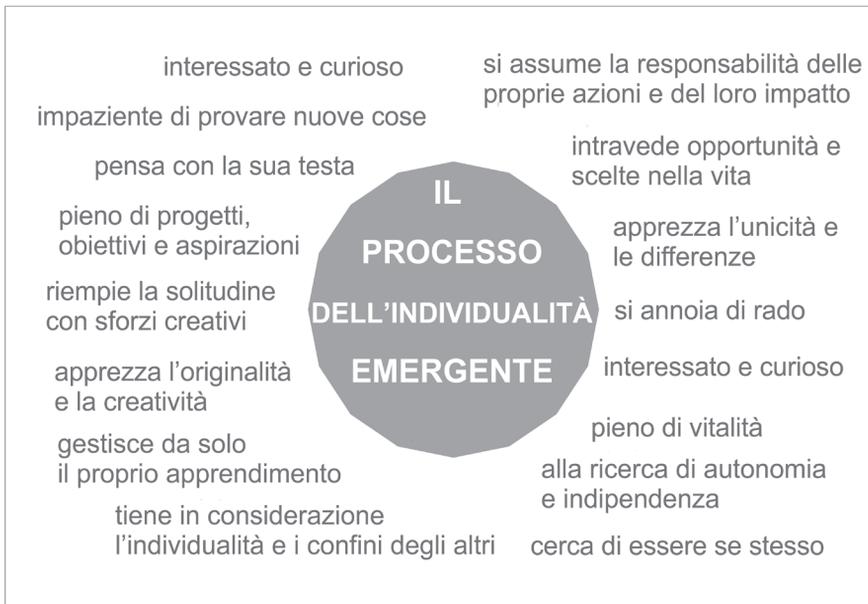


Figura 1.2 Tratta dal corso *Neufeld Intensive I: Making Sense of Kids*

I bambini emergenti si riconoscono anche per il loro spirito di avventura, che li spinge a essere entusiasti nell'imparare cose nuove, mentre cercano di dare un senso al mondo. Sono attivi nell'assumersi la responsabilità e forgiare la storia della propria vita, anziché diventare comparse in quella di qualcun altro. Il desiderio di essere un individuo unico è così forte che plagiare, copiare o imitare sono respinti come affronti all'integrità della persona. L'inno del bambino emergente è "Io faccio" o "lo faccio da solo". Nel capitolo nove parleremo di come gestire la resistenza e l'opposizione naturali, che arrivano per far spazio alla propria identità.

Il secondo processo di maturazione che sottende allo sviluppo del potenziale umano è il *processo adattativo*. È alla radice del modo in cui si diventa resilienti e pieni di risorse, e di come ci si riprende dalle avversità. Non si può insegnare a un bambino ad adattarsi, è un processo che senza le giuste condizioni non può avvenire.



Figura I.3 Tratta dal corso *Neufeld Intensive I: Making Sense of Kids*

Il processo adattativo fornisce un bagaglio di resilienza che aiuterà il bambino a gestire ciò che lo aspetta e a prosperare nonostante gli ostacoli. Permette di imparare dai propri errori, di avvantaggiarsi delle correzioni e di sperimentare per tentativi ed errori. Sottende alla capacità di trasformazione quando si devono affrontare situazioni contro cui non c'è nulla da fare.

Il processo adattativo è anche la risposta quando si tratta di capricci, scenate e aggressività (ne ripareremo nel capitolo sette). I piani dei bambini piccoli vengono spesso mandati all'aria e questo li sconvolge, scatena la loro frustrazione e i tentativi di negoziare un esito più favorevole. Non sono nati con una serie di limiti e restrizioni che li preparino alla vita di tutti i giorni. A volte ci guardano esterrefatti come a dire: “Perché non posso avere un altro biscotto? Che razza di posto è mai questo?”

I bambini piccoli sono inclini al possesso, a essere primi e a ottenere ciò che vogliono perché la loro è una natura egocentrica. Il processo adattativo li aiuta a rinunciare ai loro programmi e a capire che possono sopravvivere anche se le cose non vanno come vorrebbero. Uno dei modi più rapidi per creare un bambino “prepotente” e “viziato” è quello di eludere il processo adattativo e impedirgli di turbarsi per tutto ciò che non può cambiare. Il personaggio di Veruca Salt in *Willy Wonka e la fabbrica di cioccolato* è il paradigma di un bambino simile. Dà di continuo ordini ai genitori: “Lo voglio e lo voglio subito, papà!”. I genitori vivono nella paura costante di far fronte alle sue richieste. Il compito di un genitore è aiutare a preparare un figlio perché possa vivere nel mondo esistente, con le delusioni e gli sconvolgimenti che ne fanno parte. Il ruolo chiave del genitore nel sostenere la crescita dei figli in quanto creature adattabili verrà discusso nel capitolo sette.

Il terzo processo di maturazione è *l'integrazione*. È il processo responsabile della trasformazione dei bambini in creature sociali mature e responsabili. Richiede lo sviluppo del cervello e maturità emotiva. La frase “passaggio dai 5 ai 7” fu coniata da Sheldon White sulla base del lavoro di Jean Piaget e indica un significativo cambiamento nello sviluppo cognitivo del bambino piccolo. È un momento in cui riesce ad apprezzare il contesto e a tener conto di più di una prospettiva alla volta¹³. Questo passaggio segna la fine naturale della mentalità da prima infanzia e accompagna nell'età

13 Sheldon White, *Evidence for a hierarchical arrangement of learning processes*, “Advances in Child Development and Behavior” 2 (1965): 187-220.

della ragione e della responsabilità¹⁴. I bambini diventano meno impulsivi nell'espressione di pensieri e sentimenti, iniziano a mostrare un controllo degli impulsi anche quando sono coinvolte forti emozioni. Anziché esplodere, possono dire “Quasi ti odio adesso!” e “Vorrei picchiarti!”, ma senza farlo. Si mostrano pazienti anche quando sono frustrati dall'attesa e iniziano a condividere per autentica considerazione dell'altro, non perché così gli si dice di fare. Sapranno perseverare nei loro propositi senza lasciarsi sopraffare dalla frustrazione. Modi più evoluti si faranno strada con gradualità e quelli immaturi, tipici della prima infanzia e descritti nel capitolo 2, diminuiranno in modo naturale.

Una delle più importanti conseguenze evolutive del processo integrativo è la capacità di essere un'individualità separata in mezzo a tante altre persone. Quando si è in grado di restare fedeli al proprio punto di vista pur considerando le esperienze dell'altro, si guadagnano vedute più ampie e profonde.



Figura I.4 Tratta dal corso *Neufeld Intensive I: Making Sense of Kids*

14 Arnold J. Sameroff e Marshall M. Haith, *The Five to Seven Year Shift: The Age of Reason and Responsibility*, University of Chicago Press, Chicago, 1996.

I bambini piccoli possono agire solo considerando una prospettiva alla volta, che di solito viene espressa dal “è mio!”. Una persona matura dovrebbe poter essere in disaccordo pur mantenendo un senso di vicinanza con l’altro: “capisco il tuo punto di vista, vuoi ascoltare il mio?”. L’integrazione dovrebbe anche favorire l’emergere di un’individualità separata che non soccomba alla pressione dei coetanei, alla spinta ad uniformarsi, appiattirsi, essere il clone di qualcun altro. Come ha detto Katie, sette anni, alla sua amica mentre giocavano: “Non voglio essere il tuo coniglietto, non mi piacciono i conigli; io invece voglio fare la mamma criceto!”

Il nostro destino finale di creature sociali è quello di partecipare appieno alla comunità in cui viviamo e possedere un livello di ragionamento morale che vada oltre l’“Io” e consideri i bisogni generali. Se vogliamo che i nostri figli partecipino in qualità di cittadini responsabili e difensori della Terra, è necessario che diventino individui sociali maturi. Il nostro potenziale di creature sociali viene sviluppato attraverso sane relazioni genitori-figli.

Vi è una soluzione organica all’immaturità dei più piccoli ed è il naturale processo evolutivo in cui i genitori giocano un ruolo cruciale. Quando le condizioni per la crescita sono state assicurate, i processi interiori del sé emergente, dell’adattamento e dell’integrazione lanceranno la traiettoria del bambino verso la formazione della sua individualità. Anche il fallimento fa parte della condizione umana ed è proprio per questo che i genitori rappresentano la migliore scommessa per la crescita. Una personalità matura non può essere il frutto di insegnamenti o forzature; può essere solo il risultato del giusto nutrimento e della giusta protezione, può essere solo coltivata e preservata.

Preservare lo spirito dell’infanzia

Una sera, mentre facevo una presentazione a un gruppo di genitori, mi è capitato di ascoltare una madre che leggeva il titolo del libro di Gordon Neufeld e Gabor Maté, *Tenetevi stretti i vostri figli*¹⁵. Con voce allarmata si era rivolta all’amica dicendo: “Tenerceli stretti? Davvero? E dov’è il libro che ci spiega come liberarcene!?” Questo sentimento tradisce la fretta che

15 Gordon Neufeld e Gabor Maté, *I vostri figli hanno bisogno di voi*, cit.

abbiamo di far crescere i figli e vederli comportarsi in modo maturo. Sembriamo aver perso ogni pazienza nei confronti dell'immaturità e vogliamo che la stagione del raccolto arrivi quanto prima. Nei momenti di disperazione e frustrazione potremmo persino pretendere: "Sbrighati a crescere!". Ahimé, non è cosa che possa affrettarsi, né comandando, pretendendo, incitando, spingendo, tirando, corrompendo, minacciando, promettendo, persuadendo, e neppure dando una pillola ai nostri figli.

Sono tutti d'accordo nel desiderare che i piccoli diventino maturi ma le differenze sono sostanziali quando si tratta di capire *come fare*. Vogliamo farli crescere o cerchiamo di controllarne lo sviluppo? Se abbiamo fretta faremo pressione. Se crediamo che sia necessario dar loro spazio e tempo per crescere creeremo le condizioni perché la cosa avvenga in modo naturale. Non possiamo fare tutte e due le cose. Uno sviluppo sano richiede pazienza e fiducia. Il problema quando si preme e si controlla è quello di interferire con i reali bisogni dei bambini. Si rischia di creare condizioni di vita stressanti in cui i bambini sentono che c'è qualcosa di sbagliato nel loro modo di essere. Quando i bambini piccoli sono spinti con troppa precocità all'indipendenza, si aggrappano a noi in preda all'insicurezza. Con il proposito di dar loro una forma matura prima di quanto la natura abbia previsto, rischiamo di reprimere, limitare e distruggere lo spirito dell'infanzia. Eppure si continua a fare pressione sui bambini, nonostante decenni di scienza evolutiva abbiamo dimostrato che i principi che governano la crescita non cambiano.

Una delle sfide più grandi per i genitori di oggi è proprio quella di preservare lo spirito dell'infanzia. La parola *spirito* deriva dal latino *spiritus* che significava soffio, alito di vita, forza vitale. Lo spirito è ciò che muove la propensione a crescere, a svilupparsi, a diventare, è alla base della vitalità. Se siamo divorati dal bisogno che i nostri figli raggiungano una forma di maturità senza pensare a preservare il loro spirito, i risultati saranno superficiali e di breve durata. Esiste una differenza fra il bambino che si *comporta* in modo maturo e quello a cui viene dato il tempo per *diventare* maturo. Ci siamo distratti e confusi cullandoci nella convinzione che un atteggiamento maturo sia sinonimo di maturità. Crediamo di poter controllare la crescita e non ci concentriamo su come influenziamo le condizioni che la favoriscono.

Possiamo insegnare a un bambino a fare molte cose sin dalla più tenera età, ma questo non va confuso con la maturità. Il pediatra T. Berry Brazel-

ton ha scritto: “I bambini piccoli sono capaci di una compiacenza straordinaria. Possiamo indurli a camminare a nove mesi, a ripetere i numeri a due anni, a leggere a tre, e possiamo anche insegnargli a sopportare lo stress legato a simili aspettative. Tuttavia i bambini di oggi avrebbero davvero bisogno di qualcuno che gridasse a squarciagola: “A che prezzo?”¹⁶. La crescita ha le sue stagioni e forze che la guidano. Il seme della mela è nulla al confronto con l’albero che ne porta i frutti. Se cresciuti in fretta, i bambini pagano un prezzo in termini di sviluppo.

Vogliamo che i nostri figli diventino individui responsabili dal punto di vista sociale ed emotivo, ma la nostra società si preoccupa della prestazione genitoriale e non delle radici da cui le cure dei genitori devono scaturire. Ad esempio, è possibile far dire “scusa” o “grazie” a un bambino piccolo, ma questo non assicura che provi rimorso o gratitudine. Inoltre, i bambini percepiscono l’insincerità di certe azioni e reclamano fra di loro: “Di ‘scusa’, dillo per bene!”. Quando sono costretti a dire “scusa” o “grazie”, le loro parole sono distaccate dalle emozioni e dai sentimenti che dovrebbero ispirarle. Qualsiasi fretta nel voler ottenere una prestazione da comportamento maturo rovinerà la comprensione di quelle emozioni che li renderebbero davvero umani. Non possiamo attenderci un sano sviluppo morale sulla base di falsità da facciata. Bambini premurosi e sensibili sono il risultato di cure familiari che nutrono le radici emotive da cui certi atteggiamenti scaturiscono. Per diventare una creatura sociale bisogna prima capire se stessi. La capacità di stare con gli altri, di mostrare considerazione e di prendersi la responsabilità delle proprie azioni sono il risultato di un sano sviluppo. Un bambino può recitare la parte della persona beneducata, ma è una rappresentazione senza alcuna profondità.

Lo spirito dell’infanzia viene eroso anche dall’assunto implicito per cui “prima è, meglio è”¹⁷. si tratta di una filosofia che permea le aspettative sul comportamento e la prestazione sin dalla più tenera età. David Elkind, psicologo dell’età evolutiva e autore di *Miseducation: Preschoolers at Risk*,

16 T. Berry Brazelton, *To Listen to a Child: Understanding the Normal Problems of Growing Up*, Addison-Wesley, Reading, MA, 1984, p. 56.

17 Edward Zigler e Elizabeth Gilman, “The legacy of Jean Piaget,” in Gregory A. Kimble e Michael Wertheimer, *Portraits of Pioneers in Psychology*, vol. 3, American Psychological Association, 1998, p. 155.

dice che negli anni Settanta i genitori mettevano fretta ai figli, negli anni ottanta volevano superbambini e nei novanta volevano dare ai figli un vantaggio competitivo rispetto agli altri¹⁸. Al volgere del ventunesimo secolo la prima infanzia è ancora sotto minaccia poiché viene ripensata per accelerarne la crescita.

Parte del problema è dovuta al fatto che i genitori hanno perso fiducia, sono disorientati e culturalmente alla deriva quando si tratta di affidarsi a una concezione evolutiva della natura umana. Cosa è successo alla nostra fiduciosa convinzione interiore che i bambini sarebbero cresciuti bene con il tempo, la pazienza e la dedizione? I rapidi mutamenti sociali, economici e tecnologici degli ultimi 100 anni hanno smantellato tutta la sapienza e la cultura che riguardava i bambini e la loro crescita. In noi si insinua sempre più la convinzione di dover accelerare le *performance* dei nostri figli, e guidati da questo pensiero mettiamo sotto pressione la prima infanzia. Centinaia d'anni di tradizione genitoriale sono ormai frammentati, senza più alcun ancoraggio culturale. Non abbiamo più chiaro quale sia il futuro per cui prepariamo i nostri figli¹⁹. Oggi gran parte dei genitori non è altro che una generazione di immigrati nell'era digitale e deve crescere figli che sono i primi veri nativi dell'Età dei nuovi media²⁰.

Il passaggio dalle società agricole a quelle industriali e poi digitali, negli ultimi 100 anni e più, ha significato che siamo molto meno governati da quei ritmi naturali che per secoli hanno sostenuto la vita²¹. Nel mondo digitale, non viviamo più in accordo con i cicli lunari, solari e delle stagioni; i ritmi della natura sono ora rimpiazzati da una scansione del tempo di 24 ore su 24, 7 giorni su 7 e globalizzante. Steve Jobs viene citato per aver detto che non gli era mai piaciuto mettere interruttori sui dispositivi Apple²². Per quanto i nuovi strumenti e dispositivi promettano servizi infiniti, aumento delle prestazioni e connettività, vanno contro i principi evolutivi e i limiti che tuttora governano la natura umana. Le tecnologie e i nuovi strumenti ci

18 David Elkind, *Miseducation: Preschoolers at Risk*, Knopf, New York, 2006.

19 Margaret Mead, *And Keep Your Powder Dry: An Anthropologist Looks at America*, Berghahn Books, New York, 2000.

20 Sherry Turkle, *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*, Basic Books, New York, 2011.

21 Manuel Castells, *The Rise of the Network Society*, Wiley-Blackwell, Oxford, 2010.

22 Walter Isaacson, *Steve Jobs*, Mondadori, 2011.

hanno alienati dal mormorio costante dei ritmi naturali della vita. Possiamo fare molte cose più in fretta, ma crescere i figli non voleva essere una di queste.

La domanda che dobbiamo porci è quale sia il nostro ruolo nel crescere un figlio. Il genitore è una figura chiave nella vita del bambino, determinante nel creare le condizioni della crescita e nel difendere lo spirito dell'infanzia. Dobbiamo partire col piede giusto, farci guidare dalle giuste domande, quelle che riguardano il modo in cui i bambini possano fiorire, prosperare e diventare se stessi. La risposta all'immaturità è la maturità, quella che si dispiega quando un adulto diventa la risposta ai bisogni emotivi e relazionali del bambino. Il genitore ha un ruolo maieutico nei confronti della promessa contenuta nel potenziale umano che è in ogni bambino. Per farlo, dobbiamo essere consapevoli del ruolo che rivestiamo nel disegno della natura, così da contrastare e attutire gli sconvolgimenti sociali che oggi vanno di pari passo con la trasformazione tecnologica globale. Siamo fortunati, la scienza evolutiva ci può guidare, può aiutarci a rivalutare l'intuizione genitoriale, a sostenere le tradizioni culturali e a darci lumi quando ci sentiamo persi. I giardinieri esperti usano la scienza e l'intuizione per sapere cosa serve a una buona crescita, e confidano che il potenziale dipenda dal coltivare radici profonde in grado di tenere per tutta la vita.

INDICE

PREFAZIONE, di Gordon Neufeld	9
INTRODUZIONE - Perché è importante fare chiarezza	13
<i>Diventare il meglio per un figlio</i>	15
<i>L'approccio Neufeld</i>	17
<i>Cosa vuol dire "Sto in pace, gioco, cresco"?</i>	19
I COME CRESCERE UN BAMBINO PICCOLO	21
<i>Le meraviglie della crescita</i>	22
<i>I tre processi di maturazione</i>	28
<i>Preservare lo spirito dell'infanzia</i>	34
II LA PERSONALITÀ DEL BAMBINO PICCOLO - Un po' Bella e un po' Bestia	39
<i>Il cervello del bambino piccolo</i>	41
<i>Bambini sensibili (o bambini orchidea) e integrazione cerebrale</i>	47
<i>Bambini piccoli in azione: Un solo pensiero o sentimento alla volta</i>	49
<i>Strategie per l'im maturità</i>	58
<i>Il primo manifestarsi di pensieri e sentimenti contrastanti</i>	61
III PRESERVARE IL GIOCO - Difendere l'infanzia dal mondo digitale	65
<i>Rischiano di perdere la dimensione del gioco proprio coloro che ne avrebbero più bisogno</i>	67
<i>Cos'è il gioco?</i>	69
<i>Qual è l'obiettivo del gioco?</i>	73
<i>Favorire le libertà necessarie al gioco</i>	79
<i>Strategie per promuovere le condizioni che innescano il gioco</i>	83
<i>Quali sono le implicazioni del lavoro e dell'educazione nei primi anni?</i>	86

IV	LA NECESSITÀ DEL CONTATTO - Perché la relazione è importante	92
	<i>La fame di contatto e l'invito alla pace</i>	94
	<i>Che aspetto ha un buon attaccamento?</i>	98
	<i>Come favorire un forte attaccamento attraverso il rituale del richiamo</i>	111
	<i>I coetanei come attaccamenti competitivi</i>	114
V	CHI È CHE GUIDA? - La danza dell'attaccamento	118
	<i>La danza gerarchica dell'attaccamento</i>	120
	<i>Il bambino alfa e l'impossibilità a dipendere</i>	123
	<i>Perché trasformiamo i bambini in bambini alfa?</i>	127
	<i>Riconquistare il bambino alfa</i>	132
VI	SENTIMENTI E FERITE - Conservare la tenerezza del cuore	140
	<i>La vita emotiva dei bambini piccoli</i>	141
	<i>Cosa sono le emozioni?</i>	143
	<i>Cinque passi verso la salute emotiva e la maturità</i>	144
VII	LACRIME E CAPRICCI - Comprendere la frustrazione e l'aggressività	166
	<i>La forza dei bimbi ai primi passi e piccoli uragani</i>	167
	<i>Come si aiuta un bambino frustrato?</i>	170
	<i>Le lacrime di tristezza sono importanti</i>	172
	<i>I più comuni tentativi inutili dell'infanzia</i>	175
	<i>Le quattro impossibilità che è più difficile affrontare</i>	179
	<i>Aiutare il bambino ad adattarsi alle frustrazioni della vita</i>	180
	<i>Frustrazione e lacrime nei bambini sensibili</i>	191
VIII	PAURA DEL DISTACCO - La buonanotte, la separazione e l'ansia	193
	<i>I bambini piccoli non sono fatti per la separazione</i>	194
	<i>Cos'è l'ansia da separazione?</i>	195
	<i>L'angoscia nel bambino piccolo</i>	200
	<i>Come usare l'attaccamento per gestire l'ansia da separazione</i>	204
IX	"TU NON MI COMANDI!" - Capire la resistenza e l'opposizione	213
	<i>I bambini sono allergici alla coercizione</i>	214
	<i>Forme di coercizione e controllo</i>	218
	<i>Le due facce della controvolontà</i>	220
	<i>Distinguere le due facce della controvolontà</i>	227
	<i>Strategie per gestire la resistenza e l'opposizione</i>	228

284 Capire i piccoli

X	DISCIPLINA PER GLI IMMaturi - GUADAGNARE TEMPO PER LA CRESCITA	237
	<i>La risposta a un comportamento immaturo è la maturità</i>	239
	<i>Le sei caratteristiche dei bambini che si comportano bene</i>	241
	<i>Critica delle pratiche correnti in fatto di disciplina</i>	244
	<i>Disciplina sicura per l'attaccamento e sana per il processo evolutivo</i>	251
	<i>Le dodici strategie di Neufeld</i>	253
	<i>Linee guida speciali per i conflitti tra fratelli</i>	265
XI	COME I BAMBINI FANNO CRESCERE GLI ADULTI	267
	<i>Le emozioni dei genitori</i>	269
	<i>Cosa farne del senso di colpa?</i>	271
	<i>Diventare la risposta di cui i figli hanno bisogno</i>	272
	<i>Cosa significa trovare pace, crescere, giocare?</i>	274
IL NEUFELD INSTITUTE		276
	<i>Il Dottor Gordon Neufeld</i>	276
	<i>Strumenti e materiali</i>	277
	<i>Presentazione</i>	277
RINGRAZIAMENTI		278
L'AUTRICE		281
INDICE		282

Finito di stampare
nel mese di Febbraio 2018 presso
Tipolito Graphicolor, Città di Castello (PG)