

I

COS'È L'EDUCAZIONE AL VASINO

*Prendersi cura di un bambino significa identificarsi con lui,
essere sensibili e reattivi ai suoi bisogni fisici e psicologici.*

M. Klaus e J. Kennell

Passato e presente

“...il bambino che cresce deve, ad ogni passaggio, ricavare un senso vitalizzante di realtà dalla consapevolezza che il suo modo individuale di padroneggiare l'esperienza (la sua sintesi dell'Io) è una variante riuscita di un'esperienza di gruppo (...) L'identità dell'Io acquista vera forza solo dal riconoscimento sincero e coerente di veri successi – cioè di realizzazioni che hanno significato nella cultura¹.”

L'età in cui si toglie il pannolino al bambino è mutata molto nel corso degli ultimi cento anni. Fino agli anni Trenta l'educazione sfinterica era molto libera e i genitori permissivi da questo punto di vista. Da neonati i piccoli venivano fasciati, ma non appena iniziavano a gattonare indossavano delle vestine che arrivavano fino al ginocchio; il sedere e le gambette erano nudi, e a coloro che vivevano in campagna era permesso di liberarsi in terra: con una passata di strofinaccio tutto era di nuovo pulito². Nelle case borghesi, invece, il bambino era vestito di tutto punto con calze, scarpe e graziosi vestitini; per questo motivo l'educazione sfinterica comin-

1 Erikson E., *Infanzia e società*, Armando, Roma, 1980.

2 “A proposito dell'addestramento alla pulizia sfinterica” in Dolto F., *I problemi dei bambini*, Mondadori, 1995, p. 193

10 Via il pannolino!

ciava molto prima in modo da evitare bucati continui. E così, secondo la pedagogista Dolto³, un po' alla volta si è cominciato a educare il bambino alla pulizia sempre più precocemente, adducendo anche la motivazione che il bimbo lasciato sporco poteva raffreddarsi e di conseguenza ammalarsi in un periodo storico in cui la mortalità infantile era davvero alta.

Prima degli anni Sessanta quindi l'educazione al controllo degli sfinteri iniziava molto presto: intorno al primo anno di età il piccolo era già indipendente dal pannolino.

Per le nostre nonne era normalissimo togliere i pannolini di stoffa in tenera età, anche prima che il bambino fosse in grado di camminare e di comunicare i suoi bisogni di evacuazione. Il bebè veniva esortato a stare sul vasino a orari fissi e per stimolare la regolarità delle sue funzioni intestinali veniva suggerito di introdurre un pezzettino di sapone nel sederino del bambino. Molto spesso per arrivare a tale precoce indipendenza non si escludevano metodi coercitivi anche fisici; tali sistemi educativi erano considerati normali nelle famiglie, che credevano di agire per il bene del bambino.

La teoria di Freud invece, supportata poi dai suoi successori, mette sotto accusa tutte quelle pratiche attribuibili a un complesso di atteggiamenti e comportamenti troppo rigidi da parte dei genitori. Le teorie psicanalitiche hanno sovvertito il significato di alcune pietre miliari dello sviluppo psicologico del bambino, in particolare il controllo delle funzioni fisiologiche: se prima il raggiungimento del controllo sfinterico veniva considerato una conquista positiva, con la teoria psicanalitica diventa un'esperienza temibile. La teoria freudiana dello sviluppo presuppone l'esistenza di istinti (le pulsioni) che si manifestano in sequenza durante l'infanzia: prima la pulsione orale, poi l'anale e infine quella genitale. Il processo di socializzazione implicherebbe quindi la repressione di queste pulsioni istintuali, attraverso le richieste dei genitori e della società più vasta; una gestione scorretta dello svezzamento e dell'educazione alla pulizia (troppo precoce o troppo tardiva, troppo severa o troppo permissiva) potrebbe avere effetti permanenti sulla personalità del bambino. La definizione di personalità *anale* che deriva dalle teorie freudiane (e che si attribuisce a errori nell'educazione agli sfinteri) sta pian piano scomparendo dalla letteratura psicologica e pedagogica, via via che diventa sempre più chiara la mancanza di supporto

3 *Ibidem.*

nei dati empirici; ma concetti come questi sono duri a morire e perfino un autore come Erikson, di fronte all'evidente infondatezza di tali presupposti, osserva che "l'addestramento al controllo delle funzioni intestinali e urinarie è diventato l'elemento di più evidente disturbo nell'educazione del bambino in vaste cerchie della nostra società"⁴. Vari studi empirici hanno dimostrato l'inconsistenza dell'applicazione delle teorie psicanalitiche allo sviluppo del bambino⁵; pur tuttavia la teoria freudiana si presta molto bene a rispondere alla mentalità dell'epoca.

Negli anni Sessanta, sulla scia delle teorie freudiane, la pedagogista e psicanalista francese Françoise Dolto mette in dubbio la necessità di svezzare dal pannolino in età precoce e propone un approccio molto più morbido in cui non viene messa fretta al bambino. Dal suo punto di vista il piccolo non va punito, ma di ogni bambino vanno rispettati i ritmi naturali di sviluppo neurologico e fisiologico⁶.

Da questo momento in avanti, e in concomitanza con l'avvento dei pannolini usa e getta, pediatri e psicologi iniziano a consigliare un approccio centrato sul bambino (*child-oriented*)⁷: è il piccolo a decidere quando togliere il pannolino ed è lui che sceglie se andare o no a fare i suoi bisognini nel water o nel vasino; egli inoltre non va forzato da chi si prende cura di lui e tanto meno punito.

In tutto questo il genitore ha il ruolo di osservatore e attende che sia il bambino a chiedere di togliere il pannolino. Si tratta di un processo che non va affrettato: ogni bambino ha i suoi tempi e l'intero percorso deve essere una sua decisione piuttosto che una forzatura da parte dell'adulto.

Anche al giorno d'oggi la maggior parte dei pediatri consiglia di cominciare a togliere il pannolino a partire dai 18-24 mesi di età; questa indicazione si fonda sulle linee guida dell'Accademia Americana di Pediatria, la quale richiama uno studio messo a punto nel 1962 dal pediatra americano T. Berry Brazelton⁸.

4 Erikson E., *op.cit.*

5 Chess S., Thomas A., *Conosci tuo figlio*, Giunti, 2008.

6 Dolto F., *op.cit.*

7 Brazelton T.B., *A child oriented approach to toilet training*, "Pediatrics", 1962, 29:121-128.

8 *Ibidem.*

12 Via il pannolino!

Spesso un inizio precoce dello svezzamento dal pannolino viene sconsigliato per evitare che eventuali insuccessi possano riflettersi negativamente sull'autostima del piccolo o dei genitori; per questo motivo si suggerisce di attendere che il bimbo manifesti di essere pronto a rinunciare al pannolino e che mostri la consapevolezza di voler evacuare. In realtà dimostrazioni scientifiche di effetti collaterali correlati a un inizio precoce non sono mai state fornite; stando a una serie di interviste rivolte ai genitori, alcune madri confessano addirittura di sentirsi a disagio per lo svezzamento precoce realizzato spontaneamente dal bambino, temendo che le amiche attribuiscono loro un atteggiamento rigido e antiquato⁹.

È curioso dare uno sguardo ai manuali di pediatria del passato per confrontare l'età in cui il bambino diventava indipendente dal pannolino. Negli anni Sessanta, il famoso pediatra Benjamin Spock¹⁰, in risposta alle abitudini imperanti dell'epoca, raccomandava di non insistere a proporre il vasino ai bambini di 8 mesi, che si sarebbero solo innervositi e i genitori demoralizzati: anche secondo lui un controllo volontario delle feci e delle urine avviene solo tra i 18 e i 24 mesi. Nei primi anni Settanta il pediatra Marcello Bernardi¹¹ indicava la stessa fascia di età, fra i 18 e i 24 mesi.

È ben diverso da quello che troviamo scritto oggi nella maggior parte dei manuali di puericoltura, secondo i quali il controllo sfinterico viene raggiunto in un'età compresa fra i 2 e i 4 anni¹². Di fatto però lo svezzamento dal pannolino è ulteriormente ritardato, spesso più per comodità e praticità dei genitori che per reali esigenze del bambino. Studi clinici recenti hanno rilevato un aumento del problema della stipsi e dell'enuresi nei bambini, e diversi studiosi mettono in relazione questi problemi con l'inizio tardivo dell'educazione al vasino¹³.

Alcuni autori moderni come Tracy Hogg sostengono che l'educazione al vasino sia un processo che non va rimandato troppo: attendendo i classici 18 mesi per togliere il pannolino vi è il rischio di incappare proprio nel

9 Chess S., Thomas A., *op.cit.*

10 Spock B., *Il bambino, come si cura e come si alleva*, Longanesi, 1956.

11 Bernardi M., *Il nuovo bambino*, Milano Libri Edizioni, 1972.

12 Pantley E., *The no-cry potty training solution*, Mc Graw and Hill, 2007.

13 Rugolotto S., Ball T. S., Boucke L., Sun M., deVries M. W., *A surging new interest in toilet training started during the first months of age in Western countries*, "Techniques in Coloproctology", 2007 Jun;11(2):162.

periodo dei “*terrible two*”, quello dei capricci e delle bizzze, in cui il bambino tende a dire “no”, e nel quale sarà più facile che si sviluppino delle dinamiche oppositive perché la sua piccola personalità sta evolvendosi e maturando; a 18 mesi l'abitudine a tenere il pannolino è radicata così come la modalità di scaricarsi stando in piedi. Al contrario, l'autrice consiglia di iniziare quando il bambino non è ancora pronto dal punto di vista cognitivo, linguistico e motorio, cioè anche a partire dai 10-12 mesi. Il piccolo potrebbe non essere in grado di stare asciutto per tutto il giorno, questo però non toglie che si possa invitarlo a familiarizzare con il vasino, sfruttando la naturale collaborazione e il desiderio di imitazione degli adulti.

Proporre il vasino o il water con il riduttore non vuol dire togliere del tutto il pannolino, ma semplicemente rendere l'utilizzo del vaso un gesto quotidiano e normale, che si inserisce con naturalezza nelle abitudini di tutti i giorni: ci si veste, si mangia, si dorme e a volte ci si siede sul vasino. Il tutto è facilitato se si mantiene uno schema regolare, una routine, come per esempio andare in bagno dopo il risveglio mattutino o pomeridiano, dopo i pasti, prima di uscire o quando si rientra in casa.

A questa età il bambino è molto recettivo e disponibile a intrattenersi sul vasino e così imparerà a prestare attenzione a quei segnali del proprio corpo che precedono cacca e pipì. E nel momento in cui lo sfintere sarà pronto, lo sarà anche per togliere il pannolino¹⁴.

Anche l'autrice americana Elizabeth Pantley afferma che possa esistere una sorta di preparazione all'educazione al vasino che si può tranquillamente iniziare a 12 mesi facendo familiarizzare il bambino con i concetti di asciutto e bagnato, raccontandogli i processi che stanno alla base dell'eliminazione e proponendo il vasino senza insistenza, inserendolo nelle attività quotidiane senza aspettarsi risultati immediati¹⁵.

14 Hogg T., Blau M., *Top Tips from the Baby Whisperer: Potty Training*, Vermilion, 2010.

15 Pantley E., *op.cit.*

14 Via il pannolino!

Il ruolo del genitore

I vecchi ciripà sono stati una liberazione per le mamme del mondo che hanno visto sfumare l'obbligo di lavare i vecchi pannolini di stoffa con lacci e laccioli che si annodavano e che non si asciugavano mai. Per questo diventava importante far abbandonare il pannolino al bambino il prima possibile. Tuttavia negli ultimi tempi l'età del vasino si è innalzata considerevolmente e il gran numero di pannolini in commercio (di tutte le fogge e misure, con elevati gradi di assorbenza destinati anche ai bambini più grandi) ha liberalizzato l'idea che sia consentito fare la pipì nel pannolino fino ai quattro anni. L'idea comune è che il piccolo non vada disturbato su questo aspetto e così lo svezzamento dal pannolino avviene in concomitanza con l'iscrizione alla scuola d'infanzia, in cui di solito (più per esigenze della struttura che del bambino) si raccomanda che sia già senza pannolino¹⁶.

Da una ricerca scientifica recente è emerso che lo status sociale delle madri e la loro istruzione è direttamente proporzionale a una maggiore età di spannolinamento: più i genitori sono istruiti e dispongono di una certa sicurezza economica più tendono a ritardare questa tappa, nonostante ci siano i segnali di prontezza del bambino¹⁷. D'altro canto sappiamo che un'acquisizione tardiva del controllo della vescica e degli sfinteri può essere in relazione con l'aumento di disturbi come stitichezza, ritenzione delle

16 A questo proposito si osserva che non c'è alcuna normativa precisa all'interno della scuola per l'infanzia che vieti di iscrivere un bambino che non sia ancora autonomo nel controllo sfinterico. Molto spesso si raccomanda ai genitori di abituare il bambino a stare senza pannolino prima che inizi la scuola per l'infanzia per una questione di buon senso: dopo i tre anni il bambino dovrebbe essere già indipendente da questo punto di vista. In realtà ci sono varie eccezioni. Ci possono essere i bambini anticipatori (che frequentano l'asilo anche prima dei tre anni) che potrebbero non essere ancora del tutto autonomi; per esempio potrebbero avere ancora bisogno del pannolino per la nanna del pomeriggio. Oppure, e questo può capitare a tutti i bambini (anche a coloro che frequentano la scuola dell'obbligo), potrà succedere che bagnino o sporchino le mutandine incidentalmente. In questo caso gli insegnanti o il personale ausiliario si dovranno occupare della loro pulizia, cosa non sempre possibile a causa dell'elevato rapporto numerico tra bambini e insegnanti. (*Ringrazio Tiziana Bernardi, insegnante di scuola dell'infanzia di Trento, per queste preziose precisazioni*).

17 Mota D. M., Aluisio J. D. Barrios, *Toilet training: situation at 2 years of age in a birth cohort*, "Jornal de pediatria", 2008, 84 (5); 455-462.

feci, encopresi ed enuresi¹⁸.

Cercare una soluzione dolce e senza insistenze da parte dei genitori è sicuramente la strada giusta, ma in questa direzione il loro ruolo di guida è quasi del tutto passivo o assente; al contrario il genitore riveste un ruolo attivo nell'educazione del bambino e ha il compito di facilitare i suoi progressi e il suo cammino verso l'indipendenza.

Di sicuro è importante tenere conto dei suoi tempi e assecondare i suoi ritmi naturali, ma spesso in questo modo si arriva a dare troppa responsabilità al piccolo in tale ambito, trascurando il fatto che per sviluppare la propria autonomia abbia bisogno di consigli, suggerimenti e incoraggiamenti.

Proviamo però a guardare con un'altra ottica lo svezzamento e l'educazione degli sfinteri. Invece di essere le esperienze frustranti previste dalle teorie delle pulsioni istintuali orale e anale, lo svezzamento e l'apprendimento delle abitudini di pulizia si possono considerare una conquista, fonte di soddisfazione e di migliori rapporti sociali. L'educazione alla pulizia può essere rapida e facile o richiedere più tempo e pazienza a seconda del temperamento del bambino, ma se è condotta in tranquillità, senza minacce o scenate, diventa per lui una conquista positiva, un altro passo avanti nella padronanza delle sue funzioni e una risposta riuscita alle aspettative del mondo esterno; come tale, rappresenta un passaggio importante nello sviluppo dell'autostima e della fiducia in se stesso¹⁹. Il fatto di essere in grado di controllare l'aspetto dell'evacuazione, quasi in ogni circostanza, permetterà al bambino di rafforzare la fiducia in se stesso e, come individuo, si sentirà capace di cose importanti²⁰.

VOCI DI MAMME E PAPÀ

La maggiore difficoltà che ho incontrato nel togliere il pannolino a mio figlio è stata di ordine psicologico. Mio. Tutte le mie amiche mamme hanno fatto le splendide: "Ah sì, io ho tolto il pannolino in tre giorni!" E io che per una settimana di fila ho pulito incidenti mi sentivo incapace di comunicare con mio figlio, incapace di cogliere i segnali e per di più mi stava venendo il tarlo di aver anticipato troppo il divezzamento dal pannolino...

18 *Ibidem*.

19 Chess S., Thomas A., *op.cit.*

20 Leach P., *Il bambino dalla nascita ai 6 anni*, Mondadori, 2003.

16 Via il pannolino!

E qui è intervenuta la mia amica che con molta empatia mi ha raccontato che lei ha provato le stesse sensazioni e lo stesso senso di inadeguatezza. Mi sono sentita una mamma normale, che stava provando sentimenti normali. E ho continuato col cuore leggero e il sorriso sulle labbra ad asciugare pipì, fino a quando mio figlio mi ha stupito raggiungendo in pieno il nostro obiettivo.

Elena, mamma di Riccardo (25 mesi)

Il ruolo dell'adulto è quello di allargare lo spazio psicologico di libero movimento²¹ del bambino e di partecipare attivamente alla sua crescita, dandogli stimoli per la sua maturazione fisica e psichica.

È pur vero che i genitori di oggi sono molto occupati e che la donna è spesso obbligata a lavorare per contribuire all'economia domestica; quindi è comprensibile che, oberati da troppi compiti e impegni, vogliano evitare di forzare il loro bambino a una precoce educazione al vasino che comporterebbe tempo e dedizione. Bisogna però considerare che i pericoli di anticipare troppo questa tappa non sono connessi tanto a un inizio in tenera età quanto piuttosto ai metodi utilizzati nel passato, quali punizioni, minacce e vergogna. L'addio al pannolino non va rimandato troppo e con alcuni semplici suggerimenti è possibile iniziare il bambino al vasino con un approccio dolce, senza usare metodi coercitivi e aspettando i suoi tempi.

Riporto a questo proposito l'opinione di un famoso pediatra, Vincenzo Calia, da molti anni impegnato con le famiglie nella cura dei loro piccoli e sempre alla ricerca della via migliore per la loro educazione e crescita:

Faccio il pediatra da molti anni (ahimè!) e ho visto sfilare davanti a me migliaia di genitori e bambini: tutti i genitori hanno insegnato ai loro figli a depositare feci e urine al posto giusto (il gabinetto) e tutti i bambini hanno imparato a farlo.

Ma tutto questo non è successo sempre allo stesso modo e con gli stessi tempi: passano gli anni e aumenta sempre più l'età in cui si abbandona il fatidico pannolino. Quando non esistevano i pannolini usa e getta (e, ve lo assicuro, non è passato moltissimo tempo), non c'era nessun bambino che

²¹ Per il concetto di spazio psicologico di libero movimento dello psicologo Kurt Lewin si può consultare Petter G., *Dall'infanzia alla preadolescenza*, Giunti, 1992.

a due anni non usasse già tranquillamente il vasino; oggi si fabbricano (e si vendono in gran quantità) pannolini di misura king size. (...)

E quel che è peggio è che mi rendo conto che, anno dopo anno, via via che il periodo del pannolino si allunga a dismisura, aumentano sempre più i bambini che hanno problemi ad andare sul vasino o al gabinetto: si rifiutano di farlo, trattengono volontariamente le feci, inventano mille storie. Allora mi è sorto un dubbio: forse la cosa migliore non è sempre aspettare che maturino gli eventi, dare fiducia ai bambini, rispettare un (ipotetico) sviluppo naturale. Perché poi chi lo sa veramente qual è lo “sviluppo naturale”? Quello dei bambini di 18 mesi che fino a ieri sedevano allegri sul vasino o quello dei bambini di tre anni e passa che oggi trotterellano all'asilo con il culetto bello gonfio dal pannolino (e del suo non proprio piacevole contenuto)?

*E se invece la cosa più naturale fosse l'insegnamento precoce, quando il bambino è ancora troppo piccolo per fare tante storie e opporsi a depositare le proprie feci e urine nel posto giusto? (...) E se questa attesa del momento giusto (che poi a me sembra nient'altro che la rinuncia dei genitori a prendere l'iniziativa) altro non fosse che il primo passo verso la trasformazione dei bambini in... “bamboccioni”?*²²

Cenni di fisiologia

Sia la digestione che l'assorbimento del cibo avvengono per stadi e cominciano nello stomaco: qui viene assorbita molta parte dell'acqua. Il contenuto dello stomaco poi, un po' per volta, passa nell'intestino tenue dove continua la digestione. Fin qui il tutto si svolge in poche ore. Nell'ultima parte dell'intestino, il colon, il processo si rallenta. L'assorbimento si è concluso, solo un po' d'acqua deve ancora essere riassorbita e proliferano i germi, che finiscono per costituire la parte maggiore della massa fecale; sono i nostri principali compagni di viaggio che producono per noi vitamine indispensabili, sono in contatto diretto con il nostro sistema immunitario e lo “educano” a rispondere agli stimoli esterni. Le feci si raccolgono e si compattano nell'ultima parte dell'intestino, il sigma. Quando scendono nel

²² Calia V., *Dal pannolino al vasino*, “Un Pediatra per amico”, n. 2, 2008.

18 Via il pannolino!

retto contribuiscono a innescare un riflesso che fa aprire l'ano; si tratta di un riflesso che la volontà e il subcosciente possono bloccare.

L'urina invece si forma nel rene, un organo molto complicato e finemente controllato dagli ormoni e dall'attività del sistema nervoso autonomo. Tutto il sangue dell'organismo attraversa dei corpuscoli collocati nella periferia del rene. La parte acquosa del sangue (con il suo contenuto di sali, zuccheri, residui proteici, acidi e basi) viene filtrata e passa dai singoli glomeruli in lunghissimi alambicchi dai quali il sangue recupera tutti gli elementi cominciando dall'acqua e gli zuccheri. Di alcune componenti dell'urina l'organismo riassorbe soltanto quello che gli serve: se, per esempio, ha bevuto molto riassorbe relativamente poca acqua; se è assetato, la riassorbe quasi tutta; se ha ingerito troppo sale o troppo calcio o fosforo li elimina con le urine in base al principio dell'omeostasi cioè la capacità dell'organismo di mantenere i suoi liquidi sempre identici a loro stessi. È per questo che ai soggetti enuretici si consiglia di non mangiare cibi troppo salati e con troppo calcio o fosforo prima di andare a dormire: questi alimenti stimolano la produzione di urina.

Da questo momento in poi il controllo delle urine assomiglia al controllo delle feci: così come le feci si raccolgono nel sigma, così le urine si raccolgono nella vescica; così come il riempimento del retto produce un segnale fisiologicamente seguito dall'apertura dell'ano, così il riempimento della vescica genera un segnale la cui risposta fisiologica è l'apertura dell'orifizio uretrale e lo svuotamento del sacchetto. Ma anche qui è possibile neutralizzare questo riflesso e rimandare fino al momento "giusto" questo svuotamento²³.

La capacità fisica di controllare i movimenti intestinali e della vescica è associata psicologicamente alle emozioni legate al trattenersi o al lasciarsi andare; per essere sano e mantenersi tale un bambino ha bisogno di sviluppare un equilibrio fisico ed emotivo fra queste due polarità, e il passaggio dal pannolino al vaso prepara la strada per questa futura armonia. Il collegamento tra mente e corpo è molto potente quando si tratta della salute intestinale e lo stress emotivo potrebbe influire sull'attività dei neurotrasmettitori che regolano le funzioni degli sfinteri: cambiamenti nella dieta, nell'ambiente, nel livello di attività, nonché nei rapporti interpersonali

23 Dal sito www.uppa.it

influiscono sui livelli dei neurotrasmettitori, così come sul funzionamento dell'intestino.

Per spiegare questa dinamica è necessario analizzare il funzionamento del sistema nervoso autonomo. Esso è composto da due parti: il sistema nervoso simpatico (SNS), che contrae i muscoli e i vasi sanguigni in risposta a un impulso o a un pericolo percepito, e il sistema nervoso parasimpatico (SNP), che rilassa i muscoli e i vasi sanguigni quando sappiamo di essere al sicuro. Il SNS si può pensare come il pedale del gas, mentre il SNP come il freno: tutti gli organi del corpo dipendono dall'equilibrio e dal coordinamento di questi due sistemi e dalle sostanze chimiche che producono. Quando un bambino non si sente al sicuro o è poco tranquillo i movimenti della peristalsi intestinale possono aumentare, causando diarrea, o rallentare, causando stipsi²⁴; per questo motivo l'educazione al vasino va vissuta senza imposizioni e senza vergogna, in caso contrario potrebbe causare nel bambino difficoltà a rilassarsi e lasciarsi andare dal punto di vista sfinterico.

Un atteggiamento troppo opprimente da parte del genitore, che chiede in modo asfissiante al bambino di sedersi sul vasino o gli domanda di continuo se sente scappare la pipì, induce il piccolo a credere che il proprio corpo non sia in grado di regolarsi da solo.

Riceviamo messaggi consapevoli e inconsapevoli sull'opportunità di lasciarsi andare in un dato momento o luogo: più ci sentiamo rilassati e sicuri, più l'evacuazione avrà esito felice. Ina May Gaskin, nota ostetrica, definisce questo principio come la "legge dello sfintere" (anche la cervice è uno sfintere): non si può costringere lo sfintere di un bambino o di un adulto a rilassarsi quando non ci si sente sicuro e a proprio agio²⁵. A riprova di questo accade comunemente, sia ai bambini sia agli adulti, di avere difficoltà ad andare in bagno durante i primi giorni di viaggio; alcune persone poi trovano difficile usare un bagno pubblico, mentre non hanno problemi se sono a casa loro.

24 Northrup C., *Madri e figlie, costruire un legame fondamentale per la salute fisica ed emotiva*, Urra, 2006.

25 Gaskin I. M., *La gioia del parto*, Bonomi Editore, 2004.

20 Via il pannolino!

Comunicare con il bambino

*Dite: è faticoso frequentare i bambini. Avete ragione.
Poi aggiungete: perché bisogna mettersi al loro livello, abbassarsi,
inclinarsi, curvarsi, farsi piccoli.*

*Ora avete torto.
Non è questo che più stanca. È piuttosto il fatto di essere obbligati a innalzarsi fino
all'altezza dei loro sentimenti. Tirarsi, allungarsi, alzarsi sulla punta dei piedi.
Per non ferirli.
Janusz Korczak*

L'abbandono del pannolino è innanzitutto una questione di comunicazione con il bambino: quanto più forte è la comunicazione che si è instaurata con lui, tanto più facile e veloce sarà renderlo indipendente dal pannolino.

Ma come possiamo far sì che il nostro rapporto con lui funzioni e sia efficace? La risposta non è né univoca né facile e non ci sono ricette precostituite o regole magiche da applicare, ma se c'è una cosa che si può consigliare a tutti i genitori è quella di mettersi in ascolto dei propri bambini: “abbassarsi” al loro livello, anche fisicamente, e ascoltarli. Ma come è possibile mettersi in loro ascolto quando molte volte, per questioni lavorative, si è costretti a trascorrere tanto tempo lontano da casa?

I bambini sono innanzitutto i nostri naturali imitatori e collaboratori; e questo lo possiamo vedere nei piccoli gesti della vita quotidiana. Nell'educazione al vasino quanto più daremo loro il “buon esempio” tanto più saranno disponibili a imparare e a imitare gli adulti. Dal momento che i bambini piccoli osservano il comportamento dei genitori così attentamente da assimilarlo e imitarlo, non sarà necessario esercitare una pressione esplicita perché usino il vasino o il gabinetto²⁶; quindi se noi per primi mostriamo un rapporto equilibrato con il nostro corpo, questo verrà percepito e fatto proprio dai figli.

Ogni bambino inoltre ha bisogni ed esigenze ma non è ancora in grado di esprimere a parole il suo disagio, per cui a volte il suo modo di comunicare risulta “primitivo” agli occhi di un adulto e può risolversi anche in comportamenti quali piangere, battere i pugni, buttarsi per terra; tutti quegli atteggiamenti che noi adulti chiamiamo bizzze o capricci.

²⁶ Brazelton T. Berry, *Il tuo bambino e il vasino*, Raffaello Cortina Editore, 2004.

Dietro al capriccio ci sono sempre dei motivi che vanno ricercati ed ascoltati; forse per noi adulti non sono abbastanza validi da giustificare tali comportamenti da parte dei nostri figli, ma agli occhi di un bambino, che adotta scale di valore diverse da quelle di un adulto, l'oggetto della protesta in quel momento risulta di vitale importanza. Forse il piccolo è stanco, oppure ha fame, oppure vuole semplicemente sentire la presenza del genitore che si è recato al lavoro per tutta la giornata.

A volte chiediamo degli sforzi grandissimi ai nostri figli e pretendiamo che in base ai nostri parametri essi si comportino come piccoli adulti che sanno attendere, controllarsi emotivamente, procrastinare un bisogno di quel momento. Il bambino invece non è ancora in grado di controllare i sentimenti come un adulto e per questo i suoi comportamenti vanno tradotti e adattati alla sua età e al suo grado di maturità. Questo non significa sottrarsi a porre dei limiti di comportamento ai nostri bimbi: essi devono percepire che è l'adulto che si prende cura di loro e li protegge, difendendoli da eventuali pericoli che in quel momento potrebbero ignorare.

Alcune famiglie si rendono completamente disponibili verso i bambini, ponendosi in loro ascolto, ma, come sottolinea il famoso psicologo danese Jespers Jull, di recente questa tendenza ha creato un numero crescente di genitori manipolati dai figli, genitori che si mettono in tutto e per tutto al loro servizio, pensando che ogni loro richiesta debba essere esaudita. Questo succede quando i genitori temono di essere troppo autoritari e hanno difficoltà a individuare e stabilire i limiti della loro autorità personale. In realtà queste famiglie danno ai figli molto di ciò che essi chiedono e molto poco di ciò di cui hanno bisogno²⁷; così troppo spesso si finisce con il ricoprirli di beni materiali e ci si esime dal dare loro ciò di cui veramente necessitano: il nostro tempo, il nostro affetto, il gioco insieme, le giornate di festa trascorse in compagnia.

Sovente poi alcuni consigli che sentiamo non ci vengono in aiuto: l'importante non è tanto la quantità di tempo che trascorriamo con i nostri bambini, ci dicono, quanto piuttosto la qualità. Ma come scrive Penelope Leach: *“La brillante espressione ‘qualità del tempo’ coniata dagli americani suggerisce ai genitori che è possibile concentrare tutti gli scambi che si vorrebbero avere con i figli in un’ora sola al giorno, per ogni giorno lavo-*

27 Juul Jespers, *Il bambino è competente*, Feltrinelli, 2003.

22 Via il pannolino!

rativo, purché sia un'ora ben spesa. Naturalmente un'ora è meglio di niente e se il tempo scarseggia è certo preferibile non sprecarlo nelle faccende domestiche. Tuttavia il concetto di 'qualità del tempo' rimane assurdo"²⁸. La maggior parte dei bambini ha desiderio e bisogno della presenza fisica di un genitore per buona parte della giornata.

Molte volte si consiglia di stare con il bambino quando si sono terminate tutte le faccende lavorative e domestiche (la spesa, le commissioni, gli impegni di lavoro...), ma in realtà il bambino ha bisogno innanzitutto di una madre e di un padre presenti, anche quando sono indaffarati; di solito preferisce stare con loro il più tempo possibile e non solo quando sono rilassati e liberi da qualsiasi incombenza da sbrigare.

Cerchiamo di trascorrere molto tempo con i nostri bambini, non soltanto quando siamo liberi da impegni e appuntamenti. Inoltre, se possibile, coinvolgiamoli nei nostri compiti quotidiani: andare a fare la spesa o svolgere le pulizie di casa sono tutte azioni a cui anche il bambino può prendere parte; in questo modo si sentirà attivo e partecipe nella vita quotidiana.

Per far questo possiamo cercare di rendere l'ambiente domestico il più possibile a misura di bambino scegliendo per lui dei luoghi accessibili e sicuri dove svolgere i suoi giochi e le sue attività²⁹.

"Il segreto dell'essere genitori non risiede tanto in ciò che un genitore fa, quanto in ciò che un genitore è per il proprio figlio. La ricerca di contatto e vicinanza da parte del bambino è proprio quella che ci consente di essere per lui una fonte di cure e di conforto, di essere una guida e un esempio. (...) Tutte le abilità genitoriali di questo mondo non potranno mai compensare la mancanza di una relazione di attaccamento"³⁰.

L'unicità della coppia genitore-bambino

Prima di iniziare l'educazione al vasino dovremmo chiederci quale sia il carattere di nostro figlio, perché sulla base di questo potremo decidere anche il nostro approccio.

28 Penelope Leach citata in Fox I., *Sempre con lui*, Il leone Verde, 2009.

29 Honegger Fresco G., *Una casa a misura di bambino*, Red Edizioni, 2005.

30 Gordon N., Gabor M., *I vostri figli hanno bisogno di voi*, Il Leone Verde, 2009.

Molti autori parlano di temperamento del bambino³¹: in particolare gli studiosi Thomas e Chess, nei primi anni Cinquanta, individuarono nove caratteristiche³², ognuna delle quali (da sola o in relazione con le altre) influenza il comportamento infantile.

Valutando l'interazione di queste nove caratteristiche trovarono che il temperamento di molti bambini poteva ricadere in tre categorie principali: il bambino *facile*, il bambino *lento a scaldarsi*, il bambino *difficile*. Gli studiosi stimarono che il 65% ricade in almeno una categoria, di questo il 40% è facile, il 10% è difficile e il 15% è lento a scaldarsi. Ogni categoria ha i suoi punti di forza e i suoi punti di debolezza, ma non si tratta di una classificazione qualitativa; anche se i termini usati possono portare a un giudizio di valore sulla maggiore o minore "bontà" del bambino, in realtà questa suddivisione è utile per capire le modalità con cui il bambino reagisce all'ambiente circostante e a decidere le strategie di interazione con lui.

In estrema sintesi il *bambino facile* si adatta velocemente alle nuove esperienze, in genere si dimostra di buon umore e ha abitudini regolari per quanto riguarda i pasti, il sonno e le evacuazioni. I *bambini lenti a scaldarsi* tendono ad avere un basso livello di attività e ad evitare nuove persone e nuove situazioni (per esempio la presentazione di un nuovo oggetto come il vasino), si adattano ai nuovi contesti con calma, preferibilmente dopo vari tentativi di approccio, sono abbastanza regolari nelle abitudini e nella routine di ogni giorno. Il *bambino difficile* tende invece ad adattarsi con meno facilità all'ambiente, a piangere spesso e a essere irritabile; i suoi ritmi alimentari, di sonno-veglia e di eliminazione non sono prevedibili nel corso della giornata.

Per evitare connotazioni negative, in seguito il termine "difficile" è stato sostituito da altri autori con il termine "*spirited*"³³, cioè vivace, brioso, coraggioso, con reazioni emotive marcate.

Molti esperti sono concordi nell'affermare che il temperamento abbia basi genetiche, anche se i fattori ambientali modificano le sue modalità di

31 Chess S., Thomas A., *op.cit.* oppure, per un approccio pratico, Hogg T., *Il linguaggio segreto dei neonati*, Mondadori, 2002.

32 I nove tratti distintivi del comportamento sono nello specifico: *livello di attività, regolarità, prima risposta, adattabilità, soglia sensoriale, qualità dell'umore, intensità nelle reazioni emotive, distraibilità, perseveranza.*

33 Kurcinka M.S., *Raising your spirited child*, Harper, 2006.

24 Via il pannolino!

espressione. Un genitore può definire il bambino come *difficile* in relazione alla propria cultura o al proprio temperamento; per esempio in alcuni paesi il sonno irregolare del neonato può essere considerato indice di temperamento difficile; presso altre culture, che presentano una diversa scala di priorità, un bambino che si sveglia spesso di notte può non disturbare il genitore ed essere considerato di temperamento facile.

La compatibilità tra il temperamento del bambino e quello del genitore può influenzare la vita familiare: un genitore lento nelle reazioni può essere infastidito da un bambino molto attivo. Tuttavia questa consapevolezza può aiutare i genitori a relazionarsi con i figli: quello che potrebbe apparire come un problema comportamentale non sarebbe altro che una discrepanza tra il temperamento del piccolo e quello dell'adulto.

Temperamento ed educazione al vasino

Un bambino piuttosto sensibile, secondo le definizioni di Thomas e Chess, potrebbe essere infastidito da un ambiente molto rumoroso e in tali condizioni rifiutare un nuovo cibo o una nuova abitudine come quella di sedersi sul vasino; inoltre potrebbe piangere quando sente il contatto con il cerchio freddo del WC, situazione in cui invece un bambino facile non avverte nessun fastidio e si adatta senza problemi; ancora, la sua serenità potrebbe essere disturbata dalla ruvidezza di un vestito o da una semplice etichetta. D'altra parte, se condotto in un percorso di spannolinamento senza forzature, minacce o punizioni, può rivelarsi molto veloce nell'apprendimento del controllo sfinterico, in quanto avverte subito il contatto con il pannolino bagnato ed è portato ad avvisare subito il genitore.

Alcuni studi hanno dimostrato l'esistenza di una correlazione tra i problemi causati dalle difficoltà con lo svezzamento dal pannolino (enuresi, encopresi, costipazione) e il tratto temperamentale difficile; al contrario, se un bambino ha un temperamento facile lo svezzamento da pannolino sarà più semplice e veloce³⁴.

Un bambino con funzioni biologiche molto regolari può presentare un

34 Schonwald A, Sherritt L, Stadler A, et al., *Factors associated with difficult toilet training*. "Pediatrics" 2004, 113:1753-1757.