

## La paura di viziare il bambino

Nonostante i risultati consolidati di decenni di ricerca nel campo della didattica, i genitori mostrano ancora la paura ben radicata di dare troppa attenzione al loro bambino. L'origine di questa paura sta nello stile educativo autoritario del nostro passato che si è trasmesso di generazione in generazione come il miglior modello di educazione. Sebbene questa paura di viziare il bambino influenzi tuttora la relazione di molti genitori con i loro figli (in modo più inconsapevole che consapevole), non esiste una definizione comunemente accettata. Quindi molti genitori sono spesso incerti e si pongono diverse domande: posso andare dal mio bambino se mi chiama o lo lascio aspettare, posso prendere il bambino in braccio, confortarlo o allattarlo quando piange o deve imparare a calmarsi da solo? Molti genitori non hanno un comportamento coerente: a volte sono affettuosi, pieni di cure e a volte hanno un atteggiamento di distanza nei confronti del loro bambino. La maggior parte dei genitori tendono a soddisfare i bisogni del loro bambino in modo puramente intuitivo fino al momento in cui attivano il loro intelletto con tutte le sue dottrine contraddittorie. In quel momento prendono le distanze con il loro bambino e temono che il comportamento "cattivo" verrà così intensificato se rispondiamo sempre immediatamente al loro richiamo. Esattamente questo allontanamento fisico ed emotivo rende difficile costruire un legame sicuro tra genitore e figlio e di conseguenza un clima familiare armonioso.

Si può viziare un bambino?

La psicologa infantile Theresia Herbst dice al riguardo: "Rispondere immediatamente ai bisogni dei bambini non vuol dire viziare. Ma intuire e comprendere il proprio figlio differisce dal viziare e dall'iperproteggerlo, nel senso che i genitori attenti aumentano l'indipendenza dei loro figli e promuovono le loro capacità comunicative. I neonati e i bambini piccoli non possono controllare da soli la soddisfazione dei loro bisogni e sono dipendenti dalla co-regolazione (l'aiuto nel calmare e sopportare le emozioni sgradevoli) della persona che si prende cura di loro. La capacità di autoregolarsi viene appresa attraverso le diverse esperienze di co-regolazione con la persona che gli accudisce. Se questa co-regolazione manca e il neonato viene lasciato da solo in preda ai pianti di panico, questo può avere influenze negative sul suo sviluppo cerebrale. Considerando che nei primi anni di vita si formano la fiducia e l'autostima di base, non si può viziare un neonato.

Non prestare attenzione ai segnali di un bambino piccolo porta innanzitutto al fatto che esso si lamenti. L'esperienza in cui, durante la fase di addormentamento, un bambino viene lasciato piangere da solo fino a che si addormenta esausto, non viene vissuta come un processo di apprendimento ma come una perdita di fiducia: "i miei genitori non si prendano cura di me, quando ho bisogno di loro". Qui è importante capire che l'apprendimento e lo stress o la paura si escludano a vicenda. Gli esseri umani, in particolar modo i bambini, possano veramente essere in grado di imparare solamente se sono in un ambiente rilassato o piacevolmente teso. Alcuni bambini si adattano alle aspettative dei genitori e smettono di far vedere i

loro bisogni, paure e difficoltà, ma come hanno dimostrato le ricerche, lo fanno a scapito del loro sano sviluppo emotivo e anche neurologico.

Karl-Heinz Brisch, il principale esperto tedesco nei legami emozionali, spiega che nei bambini che vengono ignorati e lasciati piangere, si radica il sentimento di essere soli e impotenti. Poiché questa situazione é, per i bambini piccoli, insopportabile, si dissociano, il che significa spengersi interiormente. I cosiddetti bebè “bravi” o “facili da curare” che si addormentano di notte da soli non sono necessariamente da invidiare, se questo “successo” é dovuto a metodi educativi di tipo mancare di attenzioni o ignorare i bisogni di esso.

Il medico svedese Nils Bergman é stato in grado di dimostrare chiaramente, sulla base di risultati di ricerca misurabili, che i bambini che dormono apparentemente tranquilli, separati dalle loro madri, si trovano in uno stato enorme di stress. Il bambino ha scelto il blocco (riflesso di sembrare morto/dello stallo/retrazione) come risposta logica alle situazioni oppressive- una delle tre possibili reazioni di un essere vivente ad una minaccia. Le altre due possibilità, la lotta e la fuga non sono disponibili al neonato. I segni di stress allarmanti nell'organismo di un bambino non sono visibili ma misurabili. Secondo Karl-Heinz Brisch questo cosiddetto “blocco rigido” é “un'esperienza emotivamente traumatica con possibili effetti sulla vita successiva”.

Un bambino sano si comporta istintivamente

Per capire il comportamento di un bambino piccolo, dobbiamo riconoscere che i bebè moderni si comportano esattamente come i bebè dell'età della pietra di 200.000 anni fa, i quali restavano per molti mesi o anni al solo contatto diretto fisico nel buio della notte con la persona che gli accudiva, per evitare di essere mangiati o di congelare. La reazione naturale di un bambino piccolo che rimane solo (di notte) é il panico o il tentativo di cercare la protezione della persona che si prende cura di lui. Se questa é vicina, allora il bambino piange per essere preso in braccio, ma se questa é lontana (o non percepibile) allora sceglie il blocco, per non attirare l'attenzione di possibili nemici. Un bambino piccolo non sa che si trova in un posto sicuro e caldo- si comporta istintivamente, esattamente come facevano i nostri antenati (come in gran parte della nostra storia) per assicurare la loro sopravvivenza. Solo quando il cervello ed alcune delle sue parti si svilupperanno per la ragione e la compressione, allora, un bambino potrà essere in grado di comportarsi in modo razionale.

La mancata attenzione danneggia lo sviluppo del cervello

Il cervello dei bambini che vengono ignorati in situazioni di stress o lasciati da soli, può registrare danni se questo capito spesso. Nel cervello vengono attivati gli inibitori del dolore, che sono molto simili a quelli del dolore fisico. I sistemi di risposta allo stress del cervello sono così permanentemente programmati sull'ipersensibilità. Un possibile effetto a lungo termine della ripetuta ansia da separazione é quindi una maggiore sensibilità allo stress nell'età adulta, con una maggiore fragilità alla depressione, disturbi d'ansia, malattie legati allo stress e dipendenze. Nei bambini, che non sono

stati confortati nel dolore, alcune parti del cervello (come l'ippocampo) sono più piccole. Le scansioni del cervello hanno mostrato che l'ippocampo di un bambino molto stressato assomigli a quello di una persona anziana. Alcuni scienziati valutano lo stress della prima infanzia come un fattore di rischio per l'invecchiamento precoce di quella parte del cervello. Ci sono anche altre sofferenze corporali attribuiti allo stress della prima infanzia, come l'esperto di bambini Sunderland descrive: le malattie respiratorie e cardiache, disturbi digestivi, insonnia, pressione alta e molte altre ancora.

Crescere in un legame sicuro ha molti vantaggi

La situazione in cui un bambino non viene curato quando ha bisogno (per paura di viziarlo), non è vantaggiosa né per esso e ne per i genitori – al contrario. Con la sua tensione interiore, il bambino lasciato da solo ha due opzioni: s'impegna di più per ricevere quello di cui ha bisogno (piangendo, lamentandosi di più o comportandosi in maniera "difficile"). Questa, dal punto di vista degli esperti, è la più sana (anche se per i genitori è sconcertante accettarlo). Un bambino che si arrende, che si adatta e apparentemente sembra cooperare, rimane con un livello interno di stress che non può gestire ma solo sopprimere. Questo cerca poi un modo di sfogo su un altro piano.

I bambini, invece, che sono presi sul serio e curati con amore (anche se a volte non si capisce perché essi siano insoddisfatti) imparano gradualmente comprendere i loro bisogni in modo appropriato. "I bambini che crescono con un legame sicuro, possono già all'asilo affrontare meglio le situazioni difficili e lo stress", dice Karl-Heinz Brisch. Hanno, per esempio, più strategie per affrontare queste situazioni, sono in grado di ottenere aiuto e provano empatia verso gli altri. Brisch continua: "Ci sono altri vantaggi che i bambini hanno, quando crescono con un legame sicuro. Hanno, per esempio, un migliore sviluppo del linguaggio, della memoria e dei metodi d'apprendimento, più creatività, flessibilità e possono risolvere meglio i compiti." Il comportamento sociale non può essere insegnato. L'empatia e il tener conto degli altri devono essere esemplificati dai genitori prima che un bambino possa acquisire queste qualità. Secondo Brisch, un bambino deve prima sperimentare che i propri sentimenti sono percepiti, presi sul serio e ricevano una risposta. O in altre parole: se i genitori vogliono che il loro bambino diventi una persona socievole, resistente allo stress, devono dargli un affetto incondizionato.

Sibylle Lüpold

nata nel 1975, madre di tre figli, consulente per l'allattamento IBCLC e autrice freelance. Libri:

"Voglio dormire con voi" (Urania Verlag 2007, rivista nuova edizione 2014),

"L'allattamento al seno senza Compulsione" (rüffer&rub Verlag 2013)

"I bambini hanno bisogno di noi anche di notte" (opuscolo propria casa editrice 2010).

[www.1001kindernacht.ch](http://www.1001kindernacht.ch)

[www.1001nanna.it](http://www.1001nanna.it)