

## Genitori si diventa... piano piano

### **Sintesi primo incontro: Vezzano, 20 aprile, 2009**

#### **"Un no è un no: regole, confini, capricci e ... coccole"**

*Dott.ssa Tiziana Amichetti, psicologa psicoterapeuta*

*"AVER CURA significa farsi attento al percorso di vita di chi abbiamo accanto, preoccuparsi di proteggerlo e di sostenerlo, avendo considerazione e rispetto del suo modo di essere e di pensare" (L. Mortari, 2002).*

Il bisogno fondamentale del neonato (tra gli 0 e i 6 mesi) è quello di cominciare a **costruire la stima di sé e sviluppare fiducia** in sé e nel mondo.

Il compito evolutivo del piccolo è "**decidere di esistere**", cioè che va bene esistere: se i suoi bisogni saranno soddisfatti e se qualcuno si prenderà cura di lui, deciderà di fidarsi di se stesso, di chi gli sta attorno e, più tardi, del mondo.

L'**attaccamento** può essere definito come: "*la relazione tra le persone che consente di sentirsi significativi agli occhi dell'altro*" (è un legame per vivere...).

E. **Erikson**, a proposito dei primi mesi di vita, osserva che se il bambino sente precocemente che alle sue richieste di aiuto (e attenzione) c'è sempre qualcuno che interviene, svilupperà un **fondamentale senso di sicurezza e di fiducia**, se invece sente con frequenza che tali sue richieste vengono ignorate, vivrà un **senso di insicurezza**, che lo potrà accompagnare anche dopo, divenendo un elemento stabile della sua personalità.

*Il legame si nutre di infiniti gesti, contatti, sguardi e attenzioni: equivale a "ci sei, il tuo esserci non mi è indifferente, anzi lo riconosco come gioia, pienezza della mia vita".*

Gli **effetti psicologici a lungo termine di un buon attaccamento** possono essere:

- aiuta il bambino ad osservare il mondo che lo circonda e a prendere iniziative;
- incoraggia lo sviluppo del pensiero logico (il bambino individua un prima e un dopo, una sequenza significativa, connessioni...);
- facilita la socializzazione; promuove la formazione di una coscienza; aiuta a reagire agli stress, a fronteggiare le frustrazioni, i dolori, le paure;
- consente un giusto equilibrio tra dipendenza e indipendenza;
- favorisce la formazione dell'identità;
- favorisce lo sviluppo di relazioni affettive sane.

I bambini superano le varie tappe evolutive a ritmi e velocità molto differenti. Ciò che li accomuna (fino ai 5 anni) è un **triplice bisogno: di legame, di esplorazione e di norma**. L'esito di questa tappa sarà un piccolo che "sta sulle proprie gambe", che impara ad essere fiero di sé e ad attrezzarsi per la vita.

- Il **bisogno di legame** significa bisogno di sicurezza, di calore, di sentirsi qualcuno, di appartenenza solida, di sperimentare di essere importanti per qualcuno. Il legame gli dà la certezza di essere accolto, amato e di essere proprio lui. *"Se improvvisamente sparissero tutte le mie figure di riferimento, io mi sentirei precipitare nel caos, nell'orrenda paura di non essere di nessuno, per me il mondo non avrebbe né senso, né colore; mi lascerei morire."* (Spitz 1958)
- Il **bisogno di esplorazione**, che lo stacca dalle figure parentali per dirigerlo verso il mondo. La prima esplorazione, ci ha insegnato Freud, avviene attraverso la bocca, fin dai primi mesi. Non c'è niente di più triste che vedere un bambino che non si arrischia ad esplorare: forse qualcuno ha interferito con il suo bisogno (es. gli ha picchiato la manina che portava alla bocca, gli ha urlato no ansiosi...). *Il bambino che non esplora è un bambino che non è sicuro del legame*: ha paura (una paura percepita, indefinibile e sorda) di perdere il legame, e allora si mostra poco esplorativo, poco attivo.

Man mano che cresce, il piccolo a bisogno di esplorare, distaccarsi provvisoriamente del *caregiver* (è sicuro che gli è "permesso"), ma si mantiene a "distanza di sicurezza" dalla figura di attaccamento, perché, in caso di pericolo o di insicurezza, deve poter tornare rapidamente vicino alla sua fonte di sicurezza. Anzi, tra piccolo e madre assistiamo quasi ad una sorta di *inconsapevole "danza"*, come se i due fossero collegati da un filo invisibile.

Il legame di attaccamento dunque risponde ai bisogni fondamentali della ricerca e del mantenimento della vicinanza, del rifugio per tornare e della base sicura per esplorare.

- Oggi occorre mettere in primo piano anche il **bisogno normativo**, poiché non basta rispondere ai due precedenti. In realtà il bambino ha bisogno dei "no" e dei "sì" come di una preziosa cornice nella quale può sperimentare di essere libero. Ha bisogno della regola che imprime direzione di senso. Lo sguardo approvante o non approvante dell'adulto è, per ora, la sua bussola nell'esplorazione. *"Tu adulto mi devi dire fino a dove posso esplorare, quando fermarmi."*

La fase della prima separazione è collocata, secondo gli autori, nel periodo dai **18 mesi ai 3 anni**. I bambini hanno bisogno di essere stimolati a fare da soli. Divengono capaci di riflettere su di sé e di cominciare ad esprimere un modo personale di vedere le cose, differenziandosi.

Attorno ai 2 anni il bambino entra in una fase di **opposizione** che è necessaria per la crescita, poiché è attraverso questi comportamenti che impara le relazioni causa-effetto e attiva la separazione dalla simbiosi. Frasi ricorrenti del bambino in questo stadio sono: "no", "non posso", "non voglio", "non mi importa". Pone le basi per raggiungere la propria indipendenza ed autonomia, ribellandosi e al tempo stesso apprendendo i propri limiti.

**Con i "no", i capricci e la possibilità di sottrarsi correndo, può esercitare delle forme di controllo sugli altri. Comincia a separarsi opponendosi a tutto quello che i genitori vogliono** (attraverso la ribellione e l'ostinazione). *Essere separati vuol dire per lui essere diversi, volere qualcosa di diverso.*