

ANTONELLA MONTANO,
ROBERTA RUBBINO E ANNA CLAUDIA MASSOLO

SIAMO QUI PER TE

COME COSTRUIRE
UN ATTACCAMENTO SICURO
DALLA GRAVIDANZA AI QUATTRO ANNI



Erickson

L'attaccamento è un sistema biologico, sviluppatosi nel corso dell'evoluzione e finalizzato alla ricerca di protezione, che consente al bambino di crescere e diventare un adulto sereno e sicuro di sé.

La ricerca evidenzia che il tipo di relazione con i nostri genitori può cambiare nel tempo e che, quando ciò accade, si modifica anche l'attaccamento del bambino. Ciò significa che non è mai troppo tardi per stimolare un cambiamento nella relazione con i propri figli. È stato anche dimostrato che le relazioni in cui il bambino si sente compreso e al sicuro costituiscono una fonte importante di resilienza — la capacità di adattarsi al cambiamento — una dote che, acquisita nei primi anni di vita, potrà svilupparsi anche successivamente, in età adulta.

ISBN 978-88-590-1924-4



€ 17,00

Indice

<i>Prefazione</i>	7
<i>Capitolo primo</i>	
Cos'è l'attaccamento	11
<i>Capitolo secondo</i>	
Gli stili di attaccamento: perché investire sulla creazione di un attaccamento sicuro?	27
<i>Capitolo terzo</i>	
I punti chiave per lo sviluppo di un attaccamento sicuro	43
<i>Capitolo quarto</i>	
Dalla nascita ai due mesi: inizia il viaggio	59
<i>Capitolo quinto</i>	
Quattro mesi: eccomi, mi presento!	77
<i>Capitolo sesto</i>	
Sei mesi: la solita routine	89
<i>Capitolo settimo</i>	
Nove mesi: chi sei? non ti riconosco	99
<i>Capitolo ottavo</i>	
Dodici mesi: libero di esplorare	109
<i>Capitolo nono</i>	
Diciotto mesi: sento quindi sono	121
<i>Capitolo decimo</i>	
Ventiquattro mesi: tutto ha un limite	135

<i>Capitolo undicesimo</i>	
Trentasei mesi: la rivincita della sinistra	149
<i>Capitolo dodicesimo</i>	
Quarantotto mesi: faccio io!	157
<i>Conclusioni</i>	
Oltre i quattro anni: continuare a coltivare l'attaccamento sicuro con il proprio bambino	165
<i>Bibliografia</i>	169

Prefazione

Prima di descrivere il contenuto di queste pagine, crediamo sia necessario spiegare perché abbiamo sentito il bisogno di realizzare una guida per genitori, semplice e pratica, su come costruire un attaccamento sicuro con il proprio figlio. La nostra esperienza clinica, chi come psicoterapeuta e chi come medico, negli anni ci ha portato a maturare l'idea di quanto fosse importante scrivere un libro sui genitori per i genitori: un libro in cui la terminologia esuli dalle aule accademiche, e spieghi perché è così importante instaurare un legame di attaccamento sicuro con il proprio figlio, sia come farlo. Non c'è dono più prezioso che un genitore possa fare al proprio bambino. Il vero investimento per il suo futuro.

Il legame di attaccamento è un legame biologico, con un preciso intento evolutivistico che accomuna tutti i mammiferi della terra. Già a partire dai primi mesi di vita, il bambino forma i suoi primi legami di attaccamento con le figure a lui più prossime (per lo più i genitori biologici). Questo segna un momento cruciale nella tappa della sua crescita in termini di organizzazione del suo comportamento. Grazie a questo legame speciale, il bambino piangerà quando la sua figura di attaccamento (*caregiver*) si allontanerà, e mostrerà felicità al suo ritorno. È talmente intrinseca, nella nostra natura di essere umani, la necessità di stabilire da subito il legame di attaccamento, che i

bambini la sviluppano anche se i loro genitori sono maltrattanti, trascuranti, violenti o abusanti. Purtroppo questi bambini ricevono, però, risposte disorientanti e terrorizzanti e si trovano così all'interno di un paradosso biologico: la figura che sono spinti a cercare dal sistema innato di attaccamento nei momenti di difficoltà è anche la causa del terrore e del disorientamento da cui cercano di scappare. Per il bambino che non riesce a dare un senso a questa situazione, tutto ciò rappresenta un dilemma senza soluzione: l'unica risposta possibile è che il sistema di attaccamento diventi, a sua volta, disorganizzato e caotico. Questo condannerà i bambini a un crollo, all'impossibilità di strutturare il mondo in cui vivono all'interno di comportamenti organizzati, prevedibili e stabili e li porterà alla totale perdita di fiducia nei confronti della figura più importante, quella che dovrebbe aiutarli a capire come funziona il mondo e come bisogna avvicinarsi a esso. Cosa fanno questi bambini? Cominciano a evitare la vicinanza alle loro figure di attaccamento: cercano raramente il loro sostegno e conforto quando provano disagio e non rispondono, se questo viene loro offerto. L'APA, ovvero l'American Psychological Association, descrive questo comportamento all'interno di uno specifico disturbo psicopatologico che prende il nome di disturbo reattivo dell'attaccamento (APA, 2014). In un ambiente familiare connotato da mancanza di conforto/sostegno/protezione fino ad arrivare a trascuratezza/*neglect*/umiliazioni, violenze, abusi fisici, emotivi e/o sessuali, questi bambini sviluppano ben presto una visione globale basata sulla loro inadeguatezza e non amabilità. Sono bambini che si isolano, sorridono poco, assumono atteggiamenti aggressivi con i loro coetanei: il ritiro e l'evitamento sono risposte comportamentali protettive rispetto al dolore e alla sofferenza. Questi bambini crescendo saranno adulti problematici e spesso inquadrabili in categorie psicopatologiche anche di grave entità (disturbi di personalità, disturbi post traumatici, ecc.).

Da questa riflessione parte il bisogno di scrivere un libro con uno specifico intento preventivo: facendo riferimento ai maggiori studiosi del settore e alle più importanti e/o recenti scoperte nel campo della ricerca scientifica, offrire linee guida pratiche su come instaurare un attaccamento sicuro con il proprio figlio.

Nello specifico, nei primi due capitoli verrà raccontata in breve la storia dei principali studi legati all'attaccamento, a partire dal fondatore di questa teoria, lo psichiatra londinese John Bowlby, per poi illustrare i principali stili di attaccamento identificati da Mary Ainsworth — attraverso il celebre esperimento della *Strange Situation* (attaccamento sicuro, attaccamento insicuro-evitante e attaccamento insicuro-ambivalente) — fino ad arrivare alle ricerche di Mary Main e Judith Solomon che hanno portato all'identificazione del quarto stile di attaccamento: l'attaccamento disorganizzato. Verranno poi descritti, attraverso degli esempi concreti di vita, le caratteristiche di ogni attaccamento e le conseguenze in termini di cosa apprendono i bambini.

Nei capitoli successivi (dal terzo al dodicesimo), quelli che consideriamo il capitoli della speranza e dell'investimento per il benessere del bambino, si descriveranno le principali tappe di sviluppo fisico ed emotivo del bambino: dalla nascita ai due mesi, quattro mesi, sei mesi, nove mesi, dodici mesi, diciotto mesi, ventiquattro mesi, trentasei mesi e quarantotto mesi. Prima però verrà approfondito il tema dell'attaccamento prenatale e dell'importanza di trattare il proprio figlio come tale anche prima della sua nascita.

All'interno di ogni tappa sono illustrati attività, giochi e comportamenti da mettere in atto a seconda della specifica età in cui si trova il vostro bambino. A ogni tappa si daranno anche delle linee guida rispetto al sonno, all'alimentazione o all'uso della tecnologia.

L'attaccamento sicuro nasce nei primissimi mesi di vita del bambino ma deve essere sviluppato, alimentato e favorito

durante tutto il periodo della crescita: il rispetto delle tappe evolutive del bambino, l'utilizzo di regole e di abitudini sane saranno di grande aiuto per questo difficile compito. Un bambino che sa come è scandita la sua giornata, sa cosa si aspetta di fare e conosce le regole da rispettare a casa è un bambino più tranquillo e sereno.

Questo non è solamente un libro informativo ma vuole anche essere uno strumento attivo che coinvolge il genitore in termini di riflessione, di messa in gioco e sperimentazione: per questo ogni capitolo si conclude con una scheda di esercizi da fare singolarmente o con l'altro genitore.

John Bowlby ha scritto che fare bene il genitore è la chiave di volta per la salute mentale non solo del proprio bambino, ma più in larga scala delle nuove generazioni. E il punto di partenza, per questo ambizioso obiettivo, è instaurare un legame di attaccamento sicuro con il proprio figlio.

Il nostro augurio è che questo libro possa essere, dunque, un valido aiuto allo sviluppo del benessere e della resilienza di ogni bambino.

Cos'è l'attaccamento

L'attaccamento è un sistema biologico, sviluppatosi nel corso dell'evoluzione e finalizzato alla ricerca di protezione, che consente al bambino di crescere, diventare adulto e riprodursi per mantenere e trasmettere il proprio patrimonio genetico. Si tratta di un legame innato, profondo e duraturo, che ciascun bambino instaura con la persona che si prende cura di lui, il *caregiver*, già durante la gestazione, nel caso in cui la figura di riferimento primaria si identifichi con la madre biologica. Con la nascita il legame di attaccamento si consolida e continua a crescere durante i primi sei mesi di vita aiutando il neonato a:

1. ottenere la vicinanza della propria figura di attaccamento;
2. ricercarla per avere conforto nelle situazioni di stress;
3. interiorizzare la relazione instaurata come modello di «base sicura».

L'attaccamento con il *caregiver*, riflettendo la storia dell'interazione con la propria figura di riferimento, è strettamente connesso alla capacità che quest'ultima ha avuto di cogliere, accogliere e soddisfare le richieste e i bisogni primari del bambino. Fino ai tre anni, la qualità di tale legame rimane importante per poter diventare un adulto funzionale. Nelle pagine che seguono si illustreranno ai *caregiver* le nozioni base e alcuni elementi pratici utili a riconoscere le strategie sottostanti lo sviluppo del

legame di attaccamento con il proprio bambino e a valutarne l'impatto sul suo benessere, sulla sua capacità di esplorare il mondo e di instaurare nuove relazioni.

Breve storia della teoria dell'attaccamento

La teoria dell'attaccamento è stata sviluppata inizialmente dallo psicanalista britannico John Bowlby (1907-1990) che, a partire dal 1940, lavorò come volontario con i bambini disadattati. Attraverso le sue ricerche, ipotizzò una teoria, a quel tempo rivoluzionaria, che la relazione dei bambini con i loro *caregiver* giocasse un ruolo di primaria importanza per la futura salute mentale. La rilevanza di questo sistema è per Bowlby paragonabile ai sistemi che regolano l'assunzione di cibo o l'attività riproduttiva. È come una guida che orienta il bambino a monitorare costantemente la disponibilità delle sue figure di protezione, o anche figure di attaccamento, e nella loro ricerca come rifugio sicuro in caso di pericolo, ruolo che esamineremo meglio nel corso di questo capitolo (Main, 1995).

Per saperne di più: le papere di Lorenz

Konrad Lorenz aveva scoperto che le papere sono geneticamente programmate per attaccarsi, appena schiuse le uova, al primo oggetto in movimento che hanno modo di vedere. Chiamò questo legame *imprinting*.

Le ricerche di Bowlby, oltre ad avere origine nella teoria freudiana — secondo cui i bambini sono motivati intra-psichicamente da due impulsi primari (sesso e aggressione) e dalla lotta per superare il complesso di Edipo —, sono state influenzate dalla teoria evuzionistica di Charles Darwin, dalle ricerche di Konrad Lorenz sulle papere e dalle ricerche di Harry Harlow.

Per saperne di più: le scimmie di Harlow

Harry Harlow dimostrò che i piccoli di scimmia, allontanati dalla loro madre subito dopo la nascita e cresciuti da due madri fantoccio, costruite in ferro, mostravano una chiara preferenza per la madre che era ricoperta da tessuto piuttosto che per quella fatta solo da una struttura metallica che pur dispensava cibo da una bottiglia (Bowlby, 1988). Con molta probabilità la scimmietta associava il tessuto del fantoccio con l'abbraccio e il tocco materno.

Nel 1944 Bowlby pubblica uno studio intitolato *Forty-four juvenile thieves: their characters and home-life* (Quarantaquattro ladri minorenni: i loro caratteri e la loro vita familiare), nel quale scrive che i delinquenti più disturbati del suo campione di analisi avevano avuto tutti una significativa storia di separazione dalla propria madre. Prova della straordinarietà dell'intuizione di Bowlby è la constatazione che solo 27 ricerche, tra tutte quelle pubblicate in Europa e in America tra il 1920 e il 1940, prendevano in esame la correlazione tra cura materna e salute mentale (Grossmann et al., 2005). Nel 1951, l'Organizzazione Mondiale della Sanità pubblica il lavoro di Bowlby *Cure materne e igiene mentale del fanciullo* (tradotto e pubblicato in italiano nel 1957) nel quale egli formula la teoria, provata empiricamente, che un bambino per essere mentalmente sano dovrebbe sperimentare con la propria madre (o chi per lei) una relazione calorosa, intima e continuata, nel cui ambito entrambi trovano soddisfazione e piacere (Bretherton, 1992).

All'epoca gli esperti nella cura del bambino (medici, psicoanalisti e teorici dell'apprendimento sociale) criticarono aspramente la teoria di Bowlby. Nel campo medico prendeva sempre più piede il valore dell'igiene e il suggerimento dei pediatri più eminenti era che gli adulti dovevano evitare il contatto con i bambini, incluse le carezze e soprattutto i baci. Nel campo della psicologia

del bambino, il dottor John B. Watson (1878-1958), il padre del comportamentismo americano, affermava che abbracciare e cullare il bambino ne avrebbe danneggiato la salute psicologica.

Con Bowlby, durante gli anni Cinquanta, lavora Mary Ainsworth (1913-1999), dopo aver risposto a un' inserzione per ricercatori interessati a investigare l' influenza della separazione dalla madre, nella prima infanzia, sullo sviluppo della personalità del bambino. Ainsworth concordava in gran parte con il pensiero di Bowlby ma nutriva dubbi su come l' etologia (ad esempio le teorie sull' *imprinting*) potesse spiegare nel bambino il bisogno della madre. Per una fortunata coincidenza, ebbe poi l' occasione di raccogliere evidenze empiriche dei concetti propri dell' etologia (assieme a quelli della psicologia dello sviluppo e degli altri campi da cui Bowlby stava attingendo) quando, con il marito, si trasferì in Uganda nel 1953. Osservando madri e bambini nel loro *setting* (ambiente) naturale, Ainsworth ebbe modo sia di confermare la teoria di Bowlby, secondo cui l' attaccamento non dipende dalla semplice soddisfazione di bisogni fisici, sia di scoprire che i comportamenti di ciascun bambino (come i sorrisi, le vocalizzazioni e la ricerca di prossimità alla loro madre) differivano da soggetto a soggetto. I bambini che si mostravano certi di sapere che la loro mamma si trovava nelle vicinanze iniziavano ad allontanarsi leggermente da lei per esplorare l' ambiente circostante, ritornandole vicino di tanto in tanto o sorridendole da lontano mentre continuavano nell' atto di esplorazione. Ainsworth definì questo comportamento come quello di un bambino che considera la madre come una «base sicura», che gli permette di procedere nella crescita e nell' esplorazione del mondo circostante.

Due anni dopo, trasferendosi a Baltimora, la psicologa decise di replicare lo studio con delle donne in attesa, studiandone il legame con il figlio dopo il parto fino al compimento del primo anno di vita. Diede così vita a un protocollo, conosciuto come *Strange Situation*, considerato ancora oggi il miglior strumento

per definire l'attaccamento in bambini di età compresa tra i 12 e i 18 mesi. Quando un bambino è stressato tende naturalmente alla ricerca della propria figura di riferimento per ricevere da questa protezione, rassicurazione e conforto. Se sottoposto a un livello medio di stress il suo comportamento rifletterà l'aspettativa, creatasi in base all'esperienza, riguardo alla disponibilità e responsività della propria figura di riferimento. Nella *Strange Situation* le reazioni manifestate dai bambini al momento del distacco dalla madre costituiscono la prima fase di ciò che Bowlby descrive come reazione alla separazione (Bowlby, 1969; 1973), cioè una serie prevedibile di comportamenti che un bambino manifesta in situazioni di allontanamento dal genitore.

Partendo dall'esame del comportamento dei bambini in diverse situazioni di stress, nelle quali questi sperimentavano brevi separazioni dal genitore, era possibile, secondo Ainsworth, concettualizzare tre differenti stili di attaccamento.

- Attaccamento *sicuro*: stress durante la separazione, rapido conforto dopo la riunione con la madre e rapido ritorno all'attività di esplorazione. I bambini definiti come «sicuri» giocano quando la madre è presente nella stanza. Nel momento in cui questa esce dalla stanza i bambini interrompono il comportamento di gioco o di esplorazione. Protestano nel tentativo di riunirsi alla madre, quando questa torna si tranquillizzano rapidamente, si mostrano felici e possono tornare a giocare o a esplorare l'ambiente come facevano all'inizio della procedura.
- Attaccamento *insicuro-ambivalente*: stress sia durante la separazione che dopo la riunione con la madre. Questi bambini risultano inconsolabili durante tutta la durata dell'esperimento. Tendono a piangere, a disperarsi e non sono in grado di intraprendere alcun comportamento di gioco o esplorazione sin dall'entrata nella stanza. La vicinanza al genitore non fornisce sollievo al bambino che rimane preda dell'ansia o della rabbia.

- Attaccamento *insicuro-evitante*: assenza di stress per la separazione dalla madre e indifferenza al suo ritorno. Per tutta la durata dell'esperimento i bambini evitano lo stretto contatto con la madre. Mostrano indifferenza verso questa quando è presente nella stanza e non cambiano atteggiamento quando esce. Nel momento del ricongiungimento con il genitore i bambini continuano a mostrare indifferenza e distacco nei suoi confronti. Tuttavia, questa indifferenza esteriore può mascherare, ad esempio, un'accelerazione del battito cardiaco del bambino, come a significare la presenza di uno stato di agitazione interiore, non manifestato all'esterno.

Per saperne di più: le otto componenti della Strange Situation

La *Strange Situation* permette ai ricercatori di osservare la natura dell'attaccamento tra *caregiver* e bambino attraverso l'esperienza di brevi separazioni e riunioni. Nello specifico si compone di otto differenti episodi della durata di tre minuti ciascuno, che permettono allo sperimentatore di codificare il comportamento di un bambino secondo un preciso stile di attaccamento.

1. Il primo episodio consiste nel fare entrare la madre e il bambino in una stanza in cui al centro vi sono posizionati dei giochi.
2. All'interno della stanza sono presenti due sedie e la madre viene indirizzata a sedersi in una di queste mentre il bambino esplora i giochi.
3. Mentre il bambino è intento a esplorare i giochi un estraneo entra nella stanza e rimane in silenzio per un minuto, dopodiché inizia a parlare con la madre.
4. L'episodio 4 inizia quando la madre lascia la stanza e il bambino resta da solo con l'estraneo.
5. Nell'episodio 5 la madre rientra nella stanza e l'estraneo esce; questo momento corrisponde alla prima riunione tra madre e bambino.
6. Nell'episodio 6 la madre esce nuovamente dalla stanza ma questa volta il bambino rimane da solo.

7. Al posto della madre nella stanza rientra l'estraneo e prova a interagire con il bambino.
8. Nell'ultimo episodio la madre rientra e l'estraneo esce dalla stanza; questo momento corrisponde alla seconda riunione tra madre e bambino.

Il ricercatore ha modo di osservare la reazione del bambino in entrambi gli episodi di riunione con la madre e questa informazione è utilizzata per determinare lo stile di attaccamento.

Attaccamento, geni e crescita

Confrontato con le altre specie, il neonato rappresenta, al momento della nascita, una delle progenie più immature; il suo cervello risulta quasi «sottosviluppato» se paragonato al livello di complessità che raggiungerà quando sarà cresciuto. Inoltre, in quanto essere umani, siamo creature squisitamente sociali: i nostri cervelli sono strutturati per farci stare in relazione con gli altri e le relazioni sociali modellano lo sviluppo e il funzionamento del nostro cervello.

Cercare di rispondere al dilemma «natura o cultura» è fuorviante dal momento che, per lo sviluppo ottimale di un bambino, la «natura» (cioè i geni e la loro regolazione) richiede «cultura» (cioè esperienza e conoscenza). Non si tratta di un aut aut, i geni e l'esperienza concorrono interagendo a formare chi siamo.

Alcune persone temono che i risultati delle ricerche sull'attaccamento possano indicare che i nostri primi anni di vita determinino il nostro destino. Di fatto, le ricerche evidenziano che il tipo di relazione con i nostri genitori può modificarsi nel tempo e che, quando ciò accade, si modifica anche l'attaccamento del bambino. Ciò significa che non è mai troppo tardi per stimolare un cambiamento nella relazione con il proprio figlio.

È stato anche dimostrato che le relazioni nelle quali il bambino si sente compreso e al sicuro costituiscono una fonte importante di resilienza, cioè la capacità di adattarsi al cambiamento, un seme che, impiantato nel bambino, potrà iniziare a crescere e svilupparsi anche successivamente, in età adulta.

Per saperne di più: i fattori genetici

I fattori genetici impattano in maniera diretta sul modo di funzionare del cervello e, dunque, sul nostro comportamento. Tali fattori sono rappresentati sia dai geni stessi, sia dai cambiamenti epigenetici, ossia i processi di regolazione dell'espressione genica (attivazione e disattivazione dei geni) all'interno di ciascuna cellula. Si tratta di processi dinamici in grado di rispondere sia a segnali intrinseci all'organismo sia estrinseci, di natura ambientale e sociale.

Nell'uomo le alterazioni epigenetiche possono verificarsi durante tutto l'arco della vita, tuttavia il periodo evolutivo iniziale rappresenta la fase di massima sensibilità alle influenze ambientali.

Le relazioni con i familiari che non siano le figure di attaccamento primarie, o con gli insegnanti o i fornitori di servizi per l'infanzia, ad esempio, possono rappresentare un'importante fonte di connessione per il bambino che cresce. Queste relazioni non sostituiscono il valore di un legame di attaccamento sano ed equilibrato con il *caregiver* ma costituiscono comunque una fonte di forza per lo sviluppo del bambino.

L'ABC dell'attaccamento

Prendendo spunto dalla teoria esposta da Daniel Siegel (2012) possiamo affermare che i fondamenti dell'attaccamento sono riassumibili in tre elementi: armonia, bilanciamento e coerenza.

Armonia

È la sintonia tra gli stati interni del genitore con quelli del bambino, che si trasmettono anche mediante la condivisione e il coordinamento di segnali non verbali come il contatto oculare, le espressioni facciali, il tono della voce, i gesti e i tocchi, la postura del corpo, la tempistica e l'intensità della risposta. Facciamo un esempio: se un bambino di pochi mesi piange non è sufficiente che mamma o papà dicano «Su... su... non piangere! Non è successo nulla», usando un tono della voce calmo e una mimica facciale serena. I bambini così piccoli prendono informazioni dalla comunicazione non verbale e non dal messaggio linguistico in sé, per cui in questo caso non c'è armonia. Sarebbe auspicabile che mamma e papà, nel dire le stesse parole, utilizzassero un tono di voce un po' cantilenante e assumessero una mimica facciale marcata in linea con quanto il bambino sta sperimentando in quel momento, corrugando la fronte e rivolgendo le sopracciglia verso il basso, anche a costo di sembrare un po' buffi o teatrali. In realtà non lo sono affatto! Anzi, solo così il bambino avrà la certezza che i suoi genitori sono in armonia e comprendono l'emozione che sta vivendo e questo lo farà sentire capito e accettato.

Bilanciamento

È la capacità del bambino di regolare le funzioni psicofisiologiche in base alla qualità della comunicazione scambiata con il genitore e alla sua presenza fisica. Include le funzioni biologiche, che il neuroscienziato Myron Hofer ha chiamato «regolatori nascosti» (il ritmo sonno-veglia, la frequenza cardiaca, le risposte alle situazioni stressanti, la digestione e la respirazione), attraverso le quali la presenza della figura di attaccamento permette il raggiungimento di un equilibrio psicologico di

base. Sono funzioni che il neonato non è ancora in grado di regolare da solo e per le quali la presenza del genitore funge da modulatore. La sua assenza prolungata creerebbe stress nel neonato e la mancata attivazione di questi «regolatori nascosti» causerebbe di fatto effetti negativi sullo sviluppo della capacità di modulare le proprie emozioni in modo equilibrato.

Coerenza

È il risultato di un bilanciamento di successo, mediato dalla figura di riferimento, grazie al quale il cervello è in grado di adattarsi agli assestamenti che l'ambiente circostante richiede. Un cervello organizzato e ben integrato crea una mente coerente e adattiva. Questa concezione è supportata dagli studi condotti sull'attaccamento, in base ai quali un legame di tipo sicuro, corredato da una comunicazione includente (nella quale cioè le differenze sono ascoltate e accettate), facilita lo sviluppo di una mente coerente, mentre gli attaccamenti insicuri generano forme diverse di incoerenza. Una mente incoerente, ad esempio, è quella che si riscontra in casi di bambini abusati o abbandonati. Le tecniche di visualizzazione cerebrale (*neuroimaging*) hanno evidenziato, infatti, nei bambini vittime di violenza la presenza di una ridotta dimensione del cervello, l'assottigliamento del corpo calloso (la struttura che unisce i due emisferi cerebrali) e una concentrazione ridotta del GABA (l'acido gamma-amminobutirrico, il più importante neurotrasmettitore «inibitore» del cervello, che serve cioè a «sedare» le strutture limbiche implicate nella risposta emozionale). Tali condizioni sono probabilmente causate da un eccesso di produzione degli ormoni dello stress che, rilasciati durante gli eventi traumatici, aiutano il nostro corpo a reagire ma la cui secrezione eccessiva, frequente e protratta nel tempo, produce effetti nocivi sullo sviluppo dell'architettura cerebrale e di altri organi.

Qui di seguito viene presentato uno specchietto riassuntivo dei tre elementi cardine per lo sviluppo di un attaccamento sano.

L'ABC dell'attaccamento

- Armonia: sintonia tra il *caregiver* e i bisogni del bambino, anche e soprattutto nei primi mesi di vita, attraverso la comunicazione non verbale.
- Bilanciamento: raggiungimento da parte del bambino della condizione di equilibrio tra corpo, emozioni e stati della mente, attraverso la presenza della figura di attaccamento.
- Coerenza: senso di integrità che il bambino acquisisce stando in relazione con la figura di attaccamento percependosi, allo stesso tempo, connesso con gli altri.

Imparare a connettersi, sintonizzarsi e comunicare con il proprio bambino, durante i suoi primi anni di vita, favorisce l'instaurarsi di un legame di attaccamento sicuro e pone le basi per una crescita sana: il bambino percepisce di essere connesso con le sue figure di riferimento che gli trasferiscono sicurezza e lo fanno sentire parte del mondo.

I disegni a fronte schematizzano il meccanismo di funzionamento del legame di attaccamento, riproducendo il modello del Circolo della Sicurezza (*Circle of Security*) proposto da Bert Powell, Glen Cooper e Kent Hoffman nel 1993. A partire dalla concettualizzazione del Circolo della Sicurezza, nel 2013 gli stessi autori insieme a Robert Marvin hanno formalizzato un percorso di psico-educazione per genitori e per tutti coloro che si occupano di bambini. Il corso viene proposto in modo standardizzato in tutto il mondo e prevede che i genitori e i figli vengano videoregistrati durante la partecipazione al protocollo *Strange Situation*. Ai genitori viene poi proposta la visione di alcune sequenze selezionate delle videoregistrazioni. Attraverso questa visione i genitori vengono portati a esaminare gli aspetti da modificare e



Fig. 1.1 Il rapporto tra bambino e *caregiver* (figura di riferimento primaria) si basa sulla continua oscillazione tra due sistemi: il sistema di attaccamento e il sistema di esplorazione. Quando il sistema di esplorazione è attivo, compito del *caregiver* è quello di supportare il bambino durante l'esplorazione dell'ambiente: sorvegliandolo e congratulandosi con lui per quanto sia bravo e coraggioso, essere felice per e con lui. Al tempo stesso la figura di riferimento primaria dovrà essere pronta ad accoglierlo nel caso in cui il bambino trovi una difficoltà o un pericolo (un oggetto sconosciuto o un rumore improvviso) e voglia ritornare tra le sue braccia. Nel caso in cui sia, invece, il sistema di attaccamento a essere attivato, compito del *caregiver* è quello di incoraggiare il bambino a staccarsi e a esplorare l'ambiente circostante, senza paura. Il messaggio di questa condotta è che l'ambiente circostante non è pericoloso. È importante stimolare la sua curiosità e intraprendenza: tanto c'è sempre mamma (o papà) qui a sorvegliare.

incoraggiati ad aumentare la sensibilità e l'appropriatezza della loro risposta ai segnali del bambino, quando si allontana per esplorare e quando ritorna per essere consolato e confortato.

Il disegno A della figura 1.1 rappresenta l'oscillazione dei comportamenti del bambino tra ricerca della presenza del *care-giver* (attivazione del sistema di attaccamento) ed esplorazione (attivazione del sistema di esplorazione), mentre il disegno B, sempre della figura 1.1, rappresenta le funzioni della figura di attaccamento di *base sicura* e *rifugio sicuro* (riassunte nelle figure 1.2 e 1.3).

Base Familiare Sicura

Un legame di attaccamento sicuro coinvolge e dà benefici a tutti i membri della famiglia. Si parla infatti di base sicura familiare non soltanto in riferimento alla diade genitore-bambino (Byng-Hall, 1998, tratto dal libro di Anna Rita Verardo, 2016) perché:

- consente a tutti i membri della famiglia di avere un senso di protezione necessario a esplorare liberamente le relazioni all'interno e all'esterno del nucleo familiare;
- garantisce a ciascuno dei suoi membri la fiducia di base, in se stesso e negli altri, necessaria per far fronte agli eventi della vita;
- fornisce un contesto in cui le relazioni di attaccamento sono protette e non minacciate o lacerate;
- i genitori «base sicura» hanno nella propria mente gli altri membri della famiglia, ognuno con i propri specifici bisogni, ai quali rispondere in maniera coerente.

Nei casi in cui i genitori non siano sempre in grado di far provare ai propri bambini il senso di connessione e protezione che permette di sviluppare un attaccamento di tipo sicuro, cioè se l'ABC dell'attaccamento non è esperito con sufficiente regolarità, allora non potranno svilupparsi in maniera ottimale nemmeno il senso di vicinanza, la consolazione e la sicurezza. Ne deriverà dunque un attaccamento di tipo insicuro in grado

di avere un impatto diretto sulle interazioni che il bambino instaurerà in futuro, e sulla visione che esso avrà di sé e degli altri.

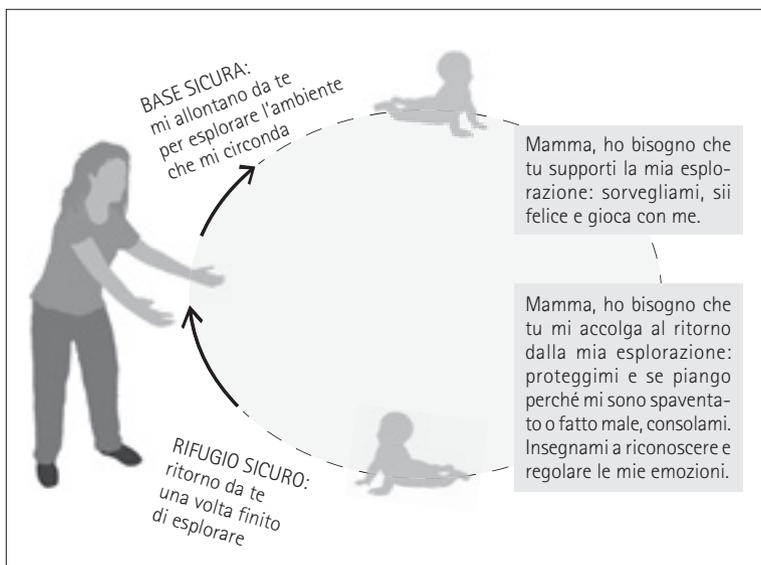


Fig. 1.2 Il disegno esplicita chiaramente il Circolo della Sicurezza: il genitore è attento ai bisogni del bambino e rappresenta al tempo stesso la «base sicura» da cui partire per l'esplorazione dello spazio circostante (vedi parte superiore del cerchio), e il «rifugio sicuro» a cui tornare una volta terminata l'esplorazione o in caso di improvviso pericolo (parte inferiore del cerchio).

Ma come creare un Circolo della Sicurezza? Bisogna consentire al bambino di esplorare l'ambiente (figura 1.3), pur sorvegliandolo, soprattutto quando si avvicina a nuovi oggetti con cui ancora non ha fatto conoscenza. In questi momenti il genitore può verbalizzare con parole semplici ciò che il bambino sta facendo, come una sorta di didascalia, scambiare con lui sguardi e sorrisi amorevoli e dimostrarsi in sintonia con le sue emozioni.

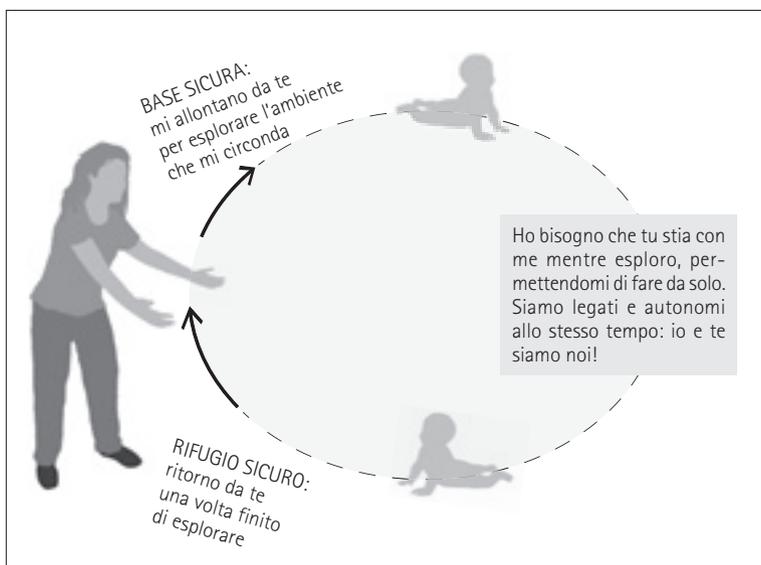


Fig. 1.3 Per creare il Circolo della Sicurezza è necessario instaurare un equilibrio tra il legame e l'autonomia e saper accettare e rispondere a tutte le emozioni del bambino (rabbia, tristezza, paura, gioia, vergogna e curiosità).

Ad esempio, nel caso in cui il bambino si arrabbiasse, il primo compito del genitore è quello di consolarlo, entrando in sintonia con le emozioni del bambino, verbalizzandole («Sei proprio arrabbiato adesso!») e anche utilizzando la mimica facciale e gestualità in linea con l'emozione detta (ad esempio abbracciando il bambino, tenendogli strette le mani). In questo modo il bambino imparerà piano piano a regolare le proprie emozioni seguendo un modello che giorno dopo giorno farà suo.

Gli stili di attaccamento: perché investire sulla creazione di un attaccamento sicuro?

Il termine «stile» di attaccamento indica il tipo di comportamento che il bambino mette in atto in relazione alla propria figura di attaccamento quando necessita di lei. Nel caso siano presenti due genitori, l'esperienza che il bambino ha con ciascuno può essere differente: un bambino può instaurare un attaccamento di tipo sicuro con un genitore ma insicuro con l'altro. Inoltre, il tipo di attaccamento può variare nel corso della vita: se, nel tempo, si modifica il rapporto con la figura di riferimento, allora potrebbe cambiare anche la tipologia di attaccamento.

Come abbiamo precedentemente visto, attraverso la *Strange Situation*, Mary Ainsworth concettualizzò tre differenti stili di attaccamento: l'attaccamento sicuro, insicuro-evitante e insicuro-ambivalente. Questi stili sono definiti organizzati, in quanto l'approccio del bambino al proprio *caregiver* è comunque, anche se disfunzionale, prevedibile e coerente. Esattamente il contrario accade in quello che viene definito attaccamento disorganizzato, teorizzato per poter classificare anche quei bambini che alla *Strange Situation* non risultavano inquadrabili in nessuno dei tre stili sopra menzionati.

I punti chiave per lo sviluppo di un attaccamento sicuro

La sensibilità, la sintonizzazione, la sincronizzazione con i bisogni del bambino e la risonanza emotiva contribuiscono alla costruzione di un attaccamento sicuro. Se i capitoli precedenti hanno voluto dare una breve panoramica teorica su questo tipo legame, a partire da questa pagina l'obiettivo sarà quello di dare delle linee guida pratiche e concrete su come creare e mantenere nel tempo uno stile di attaccamento sicuro già a partire dalla gravidanza. Nello specifico vi verranno fornite, anche nei capitoli successivi, informazioni circa le tappe fondamentali dello sviluppo fisico ed emotivo, le nuove capacità che il bambino dovrebbe acquisire in specifiche fasce temporali e cosa mamma e papà possono concretamente fare per coltivare un attaccamento sicuro. I libri di autori come Newton, Levine, Brazelton o Gold sono stati una guida fondamentale per la realizzazione di questi capitoli (per maggiori dettagli si rimanda alla bibliografia). Ricordate che quelli che offriamo, per quanto riguarda lo sviluppo fisico ed emotivo, sono dei principi guida generali e non bisogna fare di tutta *puta* l'erba un fascio! Ogni bambino, infatti, ha i suoi tempi e i suoi ritmi per cui non allarmatevi se il vostro piccolo, per esempio, a venti mesi ancora non parla: molto probabilmente sarà un parlatore

tardivo. Questo non vuol dire, d'altro canto, diventare negligenzi o menefreghisti. Consultare periodicamente il pediatra è la cosa migliore che possiate fare per monitorare le tappe dello sviluppo del vostro bambino.

Prima di approfondire le specifiche tappe di sviluppo nei successivi capitoli, nelle prossime pagine verranno trattate tre tematiche: la creazione del legame di attaccamento ancora prima della nascita del bambino (attaccamento prenatale), la straordinaria concordanza tra l'attività cerebrale della mamma e del bambino e infine l'importanza della qualità del modo in cui il bambino viene toccato; descriveremo infatti il «tatto affettivo» e le sue caratteristiche.

Il legame madre-bambino comincia prima ancora della nascita: l'attaccamento prenatale

Peter A. Levine e Maggie Kline nel loro libro *Il trauma visto da un bambino* trattano in maniera dettagliata il tema dell'attaccamento nella fase prenatale, perinatale e subito dopo il parto. Essi stessi infatti affermano: «Le impressioni del periodo che va dalla fase prenatale alla primissima infanzia sono abbastanza forti da modellare le percezioni e le credenze di fondo su se stessi e sul mondo» (Levine e Kline, 2009; p. 245).

A partire dagli anni Settanta si è scoperto che già in fase di gestazione il feto è provvisto di competenze sensoriali, percettive, mnestiche e motorie molto sviluppate. Inoltre, già nel 1965 si sosteneva che il feto non riceve solo influssi metabolici ed eventuali agenti infettivi dalla madre, ma è soggetto anche ai suoi vissuti emozionali a cui è in grado di reagire (Sontag, 1965).

Nel corso degli anni numerose ricerche hanno dimostrato l'esistenza di legami di attaccamento materno-fetale. Romana Negri, nel 2000, sottolineava come durante la vita fetale non si

assiste solamente alla maturazione degli organi di senso ma anche di quelli deputati all'affettività, come l'ippocampo, avvalorando così la grandissima importanza della natura e qualità della relazione che si crea fra la mamma e il bambino che deve nascere. Tale relazione, infatti, influirà sui rapporti di attaccamento anche dopo la nascita e, soprattutto, sulla crescita mentale e affettiva. Lo sviluppo dell'attaccamento prenatale dipende da numerosi fattori; tra questi un ruolo particolarmente importante è stato riconosciuto al sostegno, sia a livello emotivo sia affettivo e pratico, che la futura madre riceve dal coniuge. Il sostegno cioè che viene garantito, nell'ambito della coppia e della famiglia d'origine, in termini di concordia e solidarietà, ma anche dalla propria madre, specialmente nel caso di donne molto giovani di età. Una notevole importanza, per lo sviluppo dei sentimenti di attaccamento, è anche riconosciuta alla possibilità di vivere in un contesto sociale partecipe e solidale. I sostegni familiari e sociali risultano quindi particolarmente critici nel favorire o compromettere i processi di attaccamento materno-fetale (Yesilcinar et al., 2016).

Secondo Robinson (2010), l'attaccamento in gravidanza si svilupperebbe attraverso sette stadi: la programmazione della gravidanza, l'adattamento alla gravidanza, l'accettazione della gravidanza, entrare in sintonia con i movimenti del feto, riconoscere il feto come individuo, dare alla luce il bambino, vedere e toccare per la prima volta il neonato. L'attaccamento materno-fetale raggiungerebbe il suo picco nel secondo trimestre di gravidanza (in concomitanza con i primi movimenti fetali) e resterebbe stabile fino al compimento del nono mese di gravidanza. La relazione che si viene a creare durante la gravidanza tra mamma e feto sembrerebbe, dunque, essere determinante per lo sviluppo psicologico del bambino (Franc et al., 2009).

Sembrerebbe quindi che già nei bambini molto piccoli esistano delle credenze interne frutto delle esperienze fatte nel periodo prenatale e perinatale; non è difficile immaginare il loro

contenuto se, ad esempio, la gravidanza non era desiderata o se il bambino è stato immediatamente separato dalla madre alla nascita (McCarty, 2002).

La teoria dell'attaccamento prenatale si interessa del tipo di investimento affettivo e comportamentale che i genitori (in particolare la madre) fanno verso il bambino che attendono. Alcuni studi, tra cui quello di Zeanah e Barton (1989), affermano che intorno alla trentaseiesima settimana di gestazione le madri sviluppano un'immagine relativa al temperamento del proprio bambino basandosi sulle proprie fantasie ed emozioni. Inoltre, le ricerche condotte da Raphael-Leff (1991) mettono in evidenza come, a partire dal secondo trimestre di gravidanza, le mamme abbiano una rappresentazione ben definita del «bambino in pancia» e si relazionino con lui parlandogli. Questa particolare forma di investimento affettivo, che i genitori sviluppano verso il bambino in utero e che si consolida durante il periodo della gravidanza, getta le basi per il rapporto futuro.

Da oltre 30 anni ormai si indagano, in modo sistematico attraverso l'uso di strumenti specifici, le possibili forme di «attaccamento prenatale». In particolare, è stato osservato che la gravidanza comporta una serie di cambiamenti non solo fisici ma anche psicologici, e questo processo non avviene in modo uguale per tutte le madri. Vi è infatti una percentuale di donne nelle quali è stato rilevato un livello di investimento affettivo basso, risultato che sembra essere predittivo di una relazione madre-bambino disfunzionale dopo la nascita (Quinlivan e Evans, 2005).

Nel caso in cui la gravidanza sia stata accompagnata da ansia (Dunkel Schetter e Tanner, 2012), depressione o una qualche forma di fobia (Akbarzadeh et al., 2014) si è potuto constatare l'impatto negativo sullo sviluppo dell'attaccamento prenatale e, cosa più grave, del bambino stesso. In particolare, l'ansia avrebbe una conseguenza diretta sul numero e la frequenza dei battiti cardiaci del feto (Sjöström et al., 2002) e

aumenterebbe i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress) nel plasma della madre, attivando l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene del feto: questo sembrerebbe avere un impatto diretto sui futuri tratti della personalità (Oates et al., 2002; Punamaki et al., 2006).

Infine, sono stati messi in luce diversi stili materni che influenzano non solo le fantasie, le rappresentazioni, le convinzioni e le aspettative in gravidanza, ma anche la stessa relazione primitiva madre-bambino. L'inglese Raphael-Leff (1983, 1985, 1986) in questo senso distingue una madre «facilitante» da una madre «regolatrice». La prima è quella che considera la maternità come un'esperienza che fa parte della sua identità femminile. La donna vive la sua nuova condizione con serenità, lasciandosi condurre dalle diverse fasi che il processo comporta. Mese dopo mese migliora e intensifica la comunicazione e l'investimento nei confronti del bambino che cresce dentro di sé, fino ad attribuirgli delle caratteristiche personali. Di solito sono donne che mostrano con orgoglio le modifiche che la gravidanza comporta sul loro corpo mentre si preparano al parto e alla nascita del bambino.

La madre «regolatrice», invece, considera la gravidanza come un passaggio obbligato per avere un bambino e non accetta le modifiche corporee che essa comporta. Vive il bambino in pancia come un intruso che vuole cambiarle la vita e i suoi movimenti fetali sono avvertiti come una presenza estranea. L'investimento affettivo e le fantasie sul feto sono limitati. La madre attende con ansia che la gravidanza si concluda il prima possibile e ha paure eccessive rispetto al parto, che viene spesso vissuto come un'esperienza minacciosa che deve essere programmata, sovente con la richiesta di tecniche di induzione o del parto cesareo.

Ma quali sono concretamente le attività da fare per sviluppare un attaccamento prenatale sano? Una parte di queste sono

legate esclusivamente alla madre, come, ad esempio, il mangiare bene, il dormire almeno otto ore a notte, fare dell'esercizio fisico, l'astinenza assoluta da sigarette, alcol o qualsiasi tipo di droghe, controlli medici regolari e costanti, conoscenze legate allo sviluppo del feto e partecipazione a corsi preparto (Lindgren, 2001; Alhusen et al., 2012). Altre azioni, invece, riguardano direttamente l'interazione con il feto, come toccare o accarezzare la pancia, parlare al proprio piccolo, raccontargli delle storie: percepire e immaginare, quindi, il feto come un essere umano indipendente e in grado di pensare e sentire. Solitamente queste azioni avvengono con l'arrivo, come già detto sopra, dei primi movimenti del feto e si mantengono per tutta la gravidanza.

Un sano attaccamento prenatale gioca un ruolo chiave sia nella salute del bambino sia in quella della madre. Infatti le mamme con più alti livelli di attaccamento madre-feto sano sono anche le donne che durante la gravidanza si sono prese maggior cura di loro stesse e mettono in pratica comportamenti più salutari. Mentre le donne in cui si sono riscontrati bassi livelli di attaccamento prenatale sano (Alhusen et al., 2012) hanno assunto una condotta inversa durante la gravidanza. Questo avrà delle implicazioni cognitive e psicologiche nello sviluppo del bambino.

Cosa fare per creare un attaccamento prenatale sano? Schema riassuntivo	
<p><i>Mi prendo cura di me stessa</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mi nutro in modo sano e consapevole - Dormo otto ore a notte - Faccio esercizio fisico regolare - Non fumo - Non bevo - Non faccio uso di nessun tipo di droga 	<p><i>Mi prendo cura della relazione con il/la mio/a piccolo/a</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ascolto i tuoi movimenti - Mi accarezzo la pancia - Ti parlo - Ti racconto storie - Ti tratto come un essere umano capace di pensare e di sentire - Fantastico su come tu sia e quale sarà il tuo carattere

Dalla nascita ai due mesi: inizia il viaggio

Finalmente ci siamo! Il bambino è nato e adesso un nuovo e incredibile viaggio comincia per i genitori. Il neo-nato è un essere consapevole e sensibile: già nel grembo materno riconosceva una voce come familiare e a due mesi di vita riconosce se il volto che ha davanti a sé è quello della madre o meno.

Nei primi due mesi di vita è fondamentale tenere il bambino il più possibile a contatto con il proprio corpo; in questo modo potrà apprezzare l'odore e la sensazione di calore e accoglienza che ne derivano. Il neonato ha quindi bisogno di essere tenuto in braccio, magari avvolto da un panno accogliente che gli dia da subito una sensazione di sicurezza anche se non è direttamente a contatto con la pelle dei genitori.

Il neonato ha bisogno di essere cullato con un dondolio che sia dolce e ritmico, ha bisogno di gioco e di movimento, come anche di sentire la voce dei genitori che lo chiamano o gli cantano una ninna nanna. Il neonato deve da subito percepire che non c'è nulla di male a piangere anche senza un motivo preciso in braccio a mamma o papà perché questi non si turberanno udendolo. Il bambino arriva così a «sentirsi sentito» (Levine e Kline, 2009; p. 247) e ad avvertire la risonanza dei

suoi sentimenti da parte del genitore attraverso il suo tatto, le sue azioni, la sua voce.

Ricordiamoci che anche il bambino con meno di due mesi comunica: «Le espressioni del lattante non sono casuali ma intenzionali e significative» (McCarty, 2002; p. 4). Per cui è bene ascoltare quello che vuole esprimere, così da poter conoscere e apprendere i modi che ha per farlo. All'inizio non sarà facile per i neo-genitori capire cosa il pianto voglia comunicare. Piano piano sarà sempre più facile comprendere che il pianto non è tutto uguale ma che anzi ne esistono 6 tipi differenti: il pianto dovuto alla fame, quello dovuto al malessere, alla noia, alla stanchezza, il pianto di sfogo o di fine giornata e il pianto fortissimo dovuto a dolore. La ricerca dimostra che i neo-genitori sanno riconoscere questi diversi tipi di pianto dopo tre settimane dalla nascita del bambino. Imparare a rispondere, in modo corretto, all'esigenza dettata dal pianto prolungherà lo stato di veglia tranquilla del piccolo. Nei momenti in cui piange, il bambino sta manifestando un bisogno: è bene rispondere in modo sensibile, mantenendo una tonalità di voce calda e amorevole. In questo modo gli si farà capire di aver compreso i suoi bisogni.

In questa prima fase sono importanti non solo il contatto fisico e l'ascolto, anche l'occhio vuole la sua parte. È bene fin da subito stabilire un contatto oculare con il bambino, rispondendo alle sue espressioni facciali: i figli amano guardare in faccia i genitori e provare a imitare le loro espressioni. I bambini, anche appena nati, vedono benissimo! Hanno solo bisogno che gli oggetti, o i volti, siano molto vicini, a una o due spanne dal viso. Infine, è bene non limitarsi ad ascoltare il bambino ma provare a parlargli; a lui piacerà ascoltare l'intonazione differente e l'inflessione della voce del genitore e prestissimo imparerà a riconoscere tra tante voci quella della sua mamma e la prosodia (musicalità) della lingua materna.

Osservare e comunicare nei primi due mesi di vita (tratto e adattato da McCarty, 1996 in Levine e Kline, 2009; pp. 261-262)	
<p><i>Lista per l'Osservazione</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mimica - Contatto visivo: dove guarda - Dove il neonato concentra l'attenzione - Linguaggio corporeo e movimento - Gestì delle mani e dei piedi - Livello di tensione o rilassamento - Ritmi corporei come la suzione, i movimenti cullanti e il ritmo corporeo generale 	<p><i>Lista per la Comunicazione</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Parlare direttamente al bambino - Coinvolgerlo nella conversazione - Aspettare la sua risposta - Mostrare che si è ricevuta la sua risposta - Rispondere come si conviene

Come scritto prima, anche con un bambino così piccolo si può giocare! Modulando la voce con vari timbri, emettendo dei suoni per lui interessanti, canticchiando o magari strofinandogli il pancino. Prendetelo in braccio e fate delle passeggiate con lui in modo che possa esplorare l'ambiente intorno a sé e cominciare a familiarizzare con esso.

A partire da questo momento ogni genitore ha davanti a sé una missione che lo accompagnerà per tutto il resto della vita. Citando Levine e Kline: «Il dono migliore che possiamo fare al nostro bambino [...] è un dono di presenza emotiva e di risonanza corporea, che implica il sapere quando avvengono degli inevitabili sfasamenti e come rispondere per ripararli con grazia. In questo modo il bambino riceve il messaggio: "Posso soffrire, ma non durerà per sempre. C'è una via di uscita. Ora posso stare male, ma presto starò di nuovo bene". Questa risonanza è l'amore. E ci guadagnano tutti» (Levine e Kline, 2009; p. 251).

L'importanza dell'allattamento: la base dell'autoregolazione passa attraverso il cibo

L'esperienza del bambino con il cibo avviene già nella pancia della mamma, prima della sua nascita. Tra la dodicesima

e la quattordicesima settimana il feto sviluppa la capacità di deglutire e l'esperienza legata al gusto, perché è esposto al gusto e al sapore della dieta materna in utero. L'ambiente alimentare del feto è sensibile ai cambiamenti della dieta della madre e ciò può influenzare la futura accettazione del bambino di alcuni cibi solidi.

Tra alimentazione e relazioni interpersonali c'è un legame fortissimo. Un buon allattamento promuove lo sviluppo dell'attaccamento sicuro, dell'autoregolazione e della separazione. Se la madre è in grado di leggere e rispondere in modo adeguato ai vocalizzi, ai gesti e alla mimica inerenti i ritmi dell'alimentazione del bambino, si costruirà un modello di relazione positivo utile anche per il futuro.

A seconda che il bambino venga allattato al seno o con il biberon, si avranno esperienze differenti rispetto al controllo dell'alimentazione tra madre e bambino. L'allattamento al seno consente un feedback visivo rispetto al volume del latte bevuto, per cui il comportamento della madre è legato al comportamento del bambino sia per iniziare che per terminare la poppata, mentre l'allattamento con il biberon dà alla mamma un feedback visivo sulla quantità di latte bevuto ma non sul senso di sazietà del bambino; la madre acquisirà così un ruolo più attivo nel determinare la fine del pasto.

Sia che venga fatto l'allattamento al seno sia quello con il biberon, la cosa più importante è il legame che si viene a creare tra mamma e figlio durante ogni poppata. Quando il bambino viene allattato si avvia una dinamica che alterna momenti di suzione a momenti di pausa secondo lo schema suzione-suzione-pausa che si ripete ogni sessanta secondi. In una serie di osservazioni condotte dal pediatra americano Thomas Berry Brazelton, presenti nel suo libro dedicato all'alimentazione (Brazelton e Sparrow, 2004a), egli constatava che, quando le madri interagivano con il proprio figlio, parlandogli o muovendo-

dolo, il bambino smetteva di succhiare per prolungare la pausa e prestare attenzione ai messaggi rivolti dalla madre. Allattamento, suzione e reazioni della madre sono tutti ingredienti per incoraggiare il bambino e la madre a conoscere i rispettivi ritmi e comunicare tra di loro.

Le basi dell'autoregolazione interna dell'alimentazione si formano nel primo anno di vita: il bambino impara a identificare i segnali interni di fame e sazietà e di reagire in modo adeguato mangiando o interrompendo l'alimentazione. La comunicazione genitore-bambino è il luogo in cui questo avviene. Ecco perché all'inizio il ritmo delle poppate deve essere stabilito dal neonato stesso, senza mai costringerlo, così da rispettare i suoi bisogni piuttosto che le esigenze dei genitori. Il neonato ha bisogno che l'adulto noti i suoi bisogni e per farlo è necessario che si rallentino i ritmi e i tempi della «vita adulta», per poter tener conto dei segnali che emette.

Il bambino trasmette il proprio senso di fame o di sazietà e la risposta adeguata del genitore darà le basi di una sana autoregolazione emotiva e comportamentale. In generale, adattarsi ai bisogni del bambino, che siano legati al cibo come anche al gioco, al silenzio o al contatto fisico, renderà in assoluto in termini di sviluppo di un attaccamento sano e sicuro.

Programmare fin da subito le poppate comporta non solo il rischio di trattare i bambini come essere inconsapevoli e di fare le cose «a loro» e non «per loro», ma anche di intaccare da subito la consapevolezza dello stimolo fisico della fame e della sazietà. La futura regolarità delle poppate non sarà dettata dall'orologio dei grandi ma da una sperimentazione tra madre e figlio. L'utilizzo di orari stabiliti per i pasti aiuterà a gestire meglio l'intera organizzazione familiare e infatti, ben presto, anche per il sonno e il gioco verranno stabilite delle regole. Già a sei settimane di vita le poppate del bambino dovrebbero approssimarsi a intervalli di quattro ore, fino ad arrivare

alle cinque poppate al giorno nelle dodici settimane. A venti settimane la maggior parte dei bambini sono soddisfatti con quattro poppate, con orari che si aggirano intorno alle 07:00, alle 12:00, alle 17:00 e alle 19:00.

È bene ricordare che il bambino ingerirà la maggior quantità di latte nei primi cinque-sette minuti di suzione, il tempo restante contribuirà alla produzione del latte e a soddisfare il bisogno di succhiare del bambino.

Una volta scandita la regolarità delle poppate e aumentata la sensazione di padronanza delle mamme, è possibile anche non accorrere immediatamente dal bambino quando piange ma lasciarlo per un attimo in modo che diventi consapevole dello stimolo della fame. Quello che bisogna fare è aspettare e vedere se il bambino riesce a muoversi nella culla e trovare il proprio pollice da succhiare. Se facendo questo si calmerà, allora sarà chiara la distinzione tra pianto di irritazione e pianto di fame e inoltre il bambino si allenerà a calmarsi da solo: fondamenti di autoregolazione che gli serviranno per tutta la vita.

Il sonno nei primi due mesi di vita

Sia i genitori sia i bambini hanno bisogno di dormire, ma le loro esigenze sono molto diverse. Il sonno è un elemento fondamentale per un buon sviluppo del bambino ed è in continua evoluzione man mano che cresce. Mentre dorme, cervello e corpo continuano a svilupparsi. È in questo momento che vengono poste le basi per l'apprendimento che avverrà il giorno dopo grazie alle capacità di ricordare e di prestare attenzione. Per il bambino imparare a dormire fa parte del processo di autonomia, mentre per il genitore insegnare al bambino a dormire significa separarsi cosicché il bambino possa diventare autonomo durante la notte.

Nove mesi: chi sei? non ti riconosco

I bambini a nove mesi sono tendenzialmente diffidenti nei confronti dell'estraneo e provano ansia se sono circondati da persone che non conoscono. Questa ansia prende il nome di «angoscia dell'estraneo» ed è un passaggio fondamentale nello sviluppo di ogni bambino. In alcuni casi, questa angoscia nei confronti delle persone sconosciute può comparire anche a sette mesi di età. La comparsa di questa diffidenza nei confronti dell'estraneo è la conseguenza diretta dello sviluppo delle funzioni neuro-cognitive: il bambino infatti adesso è in grado di fare la differenza tra chi appartiene al suo nucleo familiare e chi no. Evoluzionisticamente, questa nuova abilità è in linea con la maggior motilità che il bambino ha a nove mesi: il bambino infatti riesce ad andare da solo verso i suoi genitori, oltre che a mandare dei segnali affinché siano loro ad andare verso di lui (vocalizzi ricorrenti o movimenti di avvicinamento). Anche il repertorio dei comportamenti legati all'attaccamento si arricchisce: il bambino va verso la mamma e la segue. Grazie ai suoi primi passi il bambino adesso mostra le sue «vere intenzioni»: riesce infatti a ricercare attivamente la madre nei momenti di difficoltà o in quelle situazioni che percepisce come stressanti.

La studiosa americana Mary Ainsworth, già citata nei precedenti capitoli, chiama questa fase di mantenimento della vicinanza — tramite capacità locomotorie (gattonare o camminare) — alla persona riconosciuta come figura di riferimento la fase di «attaccamento vero e proprio» (*clear-cut attachment*). Il bambino è quindi adesso in grado, in una situazione di separazione dalla figura di attaccamento, di ricercarla, seguirla, andare da lei, farsi prendere in braccio, mantenendo così una prossimità e un contatto fisico. Questo aspetto va così a incrementare il repertorio di comportamenti di attaccamento che già includeva il pianto, il sorriso e i vocalizzi. Il ritornare alla figura di attaccamento dopo una data esperienza (ad esempio, il bambino gioca un po' sul tappetino e poi va dalla mamma) non ha, per il bambino, solo una funzione di condivisione di ciò che è appena accaduto, ma anche quella di rafforzare la sua sensazione di sicurezza e benessere così da permettergli di ritornare a fare ciò che stava facendo (esplorare l'ambiente intorno alla base sicura, tornare alla base sicura, per poi poter continuare a esplorare).

Sulla base di quanto detto, nelle situazioni di ansia da separazione, i genitori dei bambini di nove mesi di età possono aiutare i loro figli calmandoli, rassicurandoli («Non ti preoccupare piccolo, questa è Maria, un'amica di mamma. È la prima volta che la vedi ma devi stare tranquillo, Maria ti vuole bene come mamma. Adesso giochiamo tutti insieme»), così da gestire queste interazioni sociali con altre persone che d'ora in poi saranno sempre più frequenti. In questo periodo i bambini possono sembrare più «appiccicosi» e bisognosi di rassicurazioni. Anche i parenti e gli amici devono essere rassicurati sul fatto che è normale che questi bambini, prima aperti e allegri con loro, adesso si dimostrino tesi e spaventati come se fossero ladri di bambini! I genitori potrebbero aver bisogno di impegnarsi di più, rispetto ai mesi precedenti, per far star tranquilli i loro bambini dal momento che i metodi di rassicurazione usati fino

a quel momento possono non risultare più efficaci. Ad esempio, in situazioni in cui si percepisce che il proprio bambino sta provando angoscia per una persona che non conosce, è bene avvicinarsi a lui, abbassarsi così da facilitare il contatto fisico e visivo, aiutarlo a superare la diffidenza, permettendogli di sfruttare il legame che intercorre tra il genitore e l'altra persona.

Un esempio di attaccamento sicuro, in questa fase di sviluppo, è il desiderio da parte del bambino di creare dei momenti di interazione con i genitori come quando, mentre sta giocando, decide di portargli il proprio gioco, creando così condivisione. Nel momento in cui il genitore prende il giocattolo e dice «Grazie», il bambino ha la percezione che mamma/papà stia partecipando al suo gioco e questo è davvero importante per lui. Bisogna ricordare però che la maggior parte dei bambini, una volta avvenuta l'interazione, vuole anche che gli venga restituito il giocattolo! Quando il bambino arriva dal genitore con il giocattolo, anche se si trova impegnato a fare altro è bene che interrompa qualsiasi attività: sono le primissime volte che l'interazione parte dal bambino per cui è indispensabile creare esperienze positive di questo momento. Un rifiuto perché impegnati a cucinare, parlare al telefono, scrivere al computer o guardare la televisione darà il messaggio al bambino di non essere gradito e quindi sbagliato. Quello di accogliere il giocattolo è un piccolo gesto per il genitore, ma per il bambino rappresenta una grande conquista in termini di padronanza all'interno della relazione.

Il bambino con attaccamento sicuro, in questa fase di sviluppo, sa che se è stanco, arrabbiato o affamato può andare verso la sua figura di attaccamento perché stare con lei lo farà stare meglio. Se ha voglia di giocare con la mamma, sa che andando da lei giocherà; sa che se vuole un abbraccio, lo troverà. Il bambino non ha timore né di avvicinarsi alla madre né di allontanarsi da lei.