

Crescere dentro

Non basta che i nostri bambini imparino a mangiare, a esplorare il mondo, a camminare, a giocare con gli altri, a parlare, a nuotare, a guidare la bicicletta, a fare i conti, a scrivere una lettera, e così via. Né è sufficiente, anche se è importantissimo, che imparino a riconoscere i propri desideri e le proprie avversioni, così come le proprie e le altrui emozioni e che le sappiano gestire.

Per poter vivere bene e poter realizzare se stessi al meglio, è indispensabile anche, e forse soprattutto, che imparino ad autosostenersi e ad autoconsolarsi. Si tratta di capacità di base, che, una volta acquisite e consolidate, potranno consentir loro di tollerare le frustrazioni (inevitabili nella vita) e di recuperare gli eventuali insuccessi (pure inevitabili nella vita), senza disperarsi e senza perdere l'autostima.

Sono capacità che si autoalimentano man mano che il bambino (così come, poi, il ragazzo, il giovane, l'adulto) constata di riuscire a metterle in atto in modo efficace. È importante, quindi, che venga favorito un loro progressivo instaurarsi fin dai primi momenti della vita. Senza farsene un'ossessione, ovviamente, ma con flessibilità e accorta attenzione.

Spesso ci accorgiamo di queste capacità dei nostri bambini soltanto dopo che essi le hanno strutturate, ma non ci siamo resi conto di come abbiano fatto a strutturarle.

Facciamo un esempio. Il bambino, ancora lattante, piange in modo "lagnoso". La mamma ormai ha imparato a distinguere abbastanza bene, almeno a grandi linee, i vari tipi di pianto del suo bambino. È chiaro che adesso ha sonno e che, per qualche motivo, non riesce ad addormentarsi. Sembra che tema di perdere il contatto con le persone che rimangono sveglie, e questo non gli permette di rilassarsi e di favorire, così, il proprio sonno. La mamma, allora, sulla base di questa ipotesi fatta in modo quasi inconsapevole, lo prende in braccio, gli fa sentire il contatto col proprio corpo: morbidezza, calore, odore, leggera oscillazione cullante; gli parla con voce tranquilla, utilizzando i toni bassi della scala musicale. Si fa percepire come una presenza, e una presenza rassicurante. E, in effetti, la sua presenza, così attenta e attiva e così a lui "intonata", questa volta riesce a rassicurarlo, tanto che il bambino, rilassandosi, si scioglie nel sonno. In questo modo, la mamma pensa di essere stata lei ad averlo addormentato. Ma non è così. La mamma ha facilitato che il bambino si addormentasse, ma è stato il bambino che si è addormentato. La mamma ha esercitato una funzione importantissima, come fanno tutte le mamme. Una funzione che, poco alla volta, progressivamente, il bambino riuscirà a far sua, fin quando – miracolo dei miracoli! – riuscirà regolarmente ad addormentarsi da solo. La mamma l'ha sostenuto, l'ha rassicurato, spesso l'ha anche consolato mille e mille volte. Sono funzioni che il bambino, all'inizio, sa poco attivare da solo. È necessario che le impari.

Come? Nelle innumerevoli esperienze relazionali di rassicurazione, di sostegno, di consolazione, il bambino andrà strutturando nel proprio "mondo interno" delle immagini mentali di mamma rassicurante, di mamma che sostiene, che incoraggia, che valorizza, che consola. Di mamma che pretende, sì, ma che sorregge.

Sono moltissime e di moltissimi tipi le esperienze sulla base delle quali il bambino va strutturando le immagini mentali interne di genitori. Esse saranno tanto più rassicuranti quanto più le esperienze reali con i genitori reali sono state sufficientemente affidabili ed efficaci. Come sempre, anche a questo riguardo può avere poca importanza una qualche esperienza negativa: quello che più conta è l'andamento generale.

Perché il bambino riesca ad impadronirsi e ad impratichirsi delle capacità di attivare per proprio conto le funzioni di rassicurazione, di sostegno di consolazione, sono necessarie, nel tempo, due cose:

- 1) che il bambino faccia reali esperienze in cui qualcuno (esterno a lui) eserciti realmente con lui quelle funzioni (per esempio: che lo prenda realmente in braccio e che realmente lo consoli);
- 2) che il bambino, in altri momenti, si possa trovare realmente da solo (all'inizio magari soltanto per qualche breve istante), così da essere indotto a fare riferimento alle proprie immagini interne di genitori rassicuranti già strutturate nella sua propria mente.

È indispensabile cioè che il bambino abbia potuto sperimentare un effettivo sostegno che gli proveniva dall'esterno, ma questo non basta. Ci vuole anche un certo tempo, magari piccolo, di non presenza del sostegno, perché il bambino possa sperimentare se stesso alle prese coi propri bisogni di rassicurazione e con le proprie capacità di autorassicurazione.

Modelli interni. Le esperienze di venir consolato e sostenuto efficacemente andranno a costituire, nella sua mente, dei modelli interni di come ci si può consolare e sostenere. È come se strutturasse, per così dire, delle "figure genitoriali interne", cui ricorrere quando si trova da solo. Se avrà potuto vivere bene tali esperienze, potrà interiorizzarle e attivarle, recuperando nel proprio mondo interno le figure rassicuranti e di sostegno dei genitori. Altrimenti, sarà costretto a imitare il comportamento dei genitori, e allora il sostegno sarà sentito non come proveniente da sé ma come copiato.

Possiamo dire le stesse cose affermando che il “mondo interno” si arricchisce di “figure genitoriali interne” adeguate, se il mondo reale esterno è sufficientemente ricco e sufficientemente rispettoso, cioè non troppo invadente o pervasivo.

Si può facilitare l'arricchimento del “mondo interno” dei nostri figli?

Certo che si può. La via principale è quella di favorire l'attivazione dell'immaginazione. Meglio raccontare o leggere una storia che non mostrare un film. Con il racconto o la lettura, si è facilitati nel compito di farsi attivamente delle immagini mentali proprie.

Paolo Roccato, UPPA N. 5 settembre-ottobre - 2005