



RECENSIONE LIBRO: E SE POI PRENDE IL VIZIO?

La Psicologia perinatale e l'approccio multidisciplinare alla genitorialità



Scheda libro

Titolo: *E se poi prende il vizio? Pregiudizi culturali e bisogni irrinunciabili dei nostri bambini*

Autori: *Alessandra Bortolotti*

Editore: *Il Leone Verde Edizioni*

Edizione: 2011

Pagine: 180

INDICE:

L'autrice

Il libro: pregiudizi culturali e bisogni irrinunciabili dei nostri bambini

Natura vs cultura nelle cure parentali

Vizi o bisogni?

Endogestazione ed Esogestazione

Contatto e Vicinanza

Sonno

Allattamento

Il ruolo dello Psicologo nelle cure perinatali

Utilità per il professionista e conclusioni

Per approfondire l'argomento

L'autrice

Alessandra Bortolotti è una mamma, una Psicologa e una professionista che si occupa ormai da anni di infanzia e di Psicologia perinatale. Laureata in Psicologia dello sviluppo e dell'educazione presso l'Università degli studi di Roma presso *La Sapienza*, si è poi perfezionata presso l'Università degli studi di Firenze in Psicoprofilassi ostetrica.

Dal 2011 - anno di pubblicazione del libro "*E se poi prende il vizio?*" - ha girato l'Italia, riscuotendo un grandissimo successo tra un pubblico di genitori, ma anche di professionisti.

Alessandra è inoltre una dei soci fondatori del MIPPE (*Movimento Italiano Psicologia Perinatale*) ed è impegnata nella promozione e nella divulgazione di informazioni e interventi mirati al neonato e al nucleo familiare, in un ottica multidisciplinare.



Irene Bellodi
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

Il libro: pregiudizi culturali e bisogni irrinunciabili dei nostri bambini

Nella *giungla* di letteratura più o meno divulgativa che tratta dell'argomento gravidanza, nascita e primi mesi di vita del bambino, questo libro si dà l'obiettivo rivoluzionario di porsi in contrapposizione ai manuali prescrittivi e affrontare questi argomenti in modo diverso e nuovo.

Facendo un'operazione di riscoperta di usi e costumi che hanno preceduto le modalità moderne e consumistiche di approccio alla nascita da una parte (quando ad esempio ancora non esistevano biberon o passeggini e i figli venivano allattati e trasportati) e citando la letteratura più aggiornata in materia dall'altra, il libro ripercorre tutti i momenti che precedono e seguono la nascita, proponendo e promuovendo un approccio basato sull'*empowerment* delle figure genitoriali.

Con uno stile semplice, supportato però da una solida letteratura scientifica, il libro illustra diverse teorie che supportano e legittimano il genitore a riscoprire in sé le abilità di gestione e cura del neonato, in una cornice teorica multidisciplinare che prende in considerazione aspetti culturali, fisiologici e psicologici della nascita e delle cure parentali.

Natura vs cultura nelle cure parentali

«La madre non può imparare a fare ciò di cui il bambino ha bisogno dai libri, né dalle infermiere, né dai medici. Può darsi che abbia imparato molto dall'essere stata a sua volta una bambina e anche dall'aver visto i genitori occuparsi di bambini più piccoli, e dall'aver essa stessa preso parte alla cura dei fratelli minori e, soprattutto, avrà imparato molte cose di importanza vitale giocando, in tenera età, a papà e mamma. [La madre] deve sapere queste cose a un livello più profondo e non necessariamente con quella parte della mente che dispone di parole per tutto. Le cose fondamentali che una madre fa con il suo bambino non si possono fare con le parole».
(Donald Winnicott)

Viviamo nell'era dell'informazione.

In ogni momento, in ogni luogo, per qualsiasi argomento, basta digitare una domanda su un motore di ricerca e nel giro di pochi secondi abbiamo accesso a una quantità di informazioni strabiliante. Le cure parentali e le tematiche relative all'infanzia non ne sono escluse, anzi, sono estremamente trattate da molti esperti e non, con l'obiettivo di dare risposte ai problemi più comuni dei genitori.

Questo approccio manualistico alle cure parentali è uno degli aspetti che caratterizzano in modo specifico la cultura occidentale di cui facciamo parte e che offre modelli di riferimento basati sul consumismo e sulla razionalizzazione di tutto ciò che riguarda il neonato, la madre e i primi mesi di vita.

Questi modelli, instauratisi con l'industrializzazione e con l'avvento di bisogni legati alla cultura, più che alla natura, hanno portato a un graduale allontanamento dei genitori dagli aspetti fisiologici e istintivi legati alle cure parentali.



Irene Bellodi
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

È come se la cultura odierna ci volesse fornire, attraverso questo flusso costante di informazioni, libri, manuali, una "bussola" per poter agire "nel modo giusto", facendoci però dubitare e distrarre dalla vera "bussola" in nostro possesso, quella che ci è stata fornita dalla nascita e che è già presente in noi e nei nostri bambini. Ecco quindi come diventano di fondamentale importanza gli approcci focalizzati sull'*empowerment*, ovvero sulla capacità di cercare e trovare in se stessi la forza e la capacità di agire.

L'empowerment si associa all'abilità di sentirsi efficace, di poter incidere sugli eventi, di godere di buona autostima ed è una condizione psicologica a carattere evolutivo, un percorso che implica il vedersi come individui in divenire e capaci di affrontare successi e insuccessi.

Come orientarsi quindi? Come in ogni percorso che si rispetti, anche il percorso dell'*empowerment* ha un punto di partenza, quello dato dalla fisiologia umana.

«L'etimologia della parola fisiologia ci rimanda alla lingua greca in cui physis e logos significano rispettivamente natura e insegnamento. È, quindi, una disciplina che studia ciò che è naturale e normale per ogni persona in una prospettiva transculturale, che va cioè oltre i modelli e le credenze dettate dalla cultura».

Ecco dunque come il libro ci fornisca il nucleo da usare come punto di partenza e su cui costruire un processo di creazione di significati, di azioni e di lettura dell'esperienza della genitorialità che abbia basi interne e radicate a ciò che siamo, come esseri umani, prima che come genitori.

Vizi o bisogni?

«Spesso [...] si condivide l'opinione secondo cui un bambino che piange o reclama attenzione è soltanto un bambino viziato, capriccioso, furbo o noioso che vuole distrarre l'adulto senza un motivo valido; come se i bisogni emotivi dei bambini fossero trascurabili o, addirittura, come se ignorarli servisse al bebè come palestra di vita per diventare grande, forte ed indipendente. [...] Si sottovaluta la possibilità che il bimbo sia competente tanto nel sentire quanto nel comunicare i propri bisogni».

Come sapientemente citato nel titolo, la cultura della genitorialità moderna si preoccupa moltissimo di non instillare il vizio nei bambini, senza però preoccuparsi di capire quali siano i bisogni che una richiesta fatta da un bambino, nasconde.

I neonati infatti, in quanto mammiferi, nascono con una serie di bisogni fisiologicamente determinati: il bisogno di contatto e di vicinanza e il bisogno di essere nutrito al seno, e il soddisfare questi bisogni non rappresenta un'azione diseducativa, ma una necessità, biologicamente, fisiologicamente ed emotivamente determinata, sia per la madre che per il bambino.

Il libro dunque ci riporta all'essenza delle prime cure parentali e, sancendo il diritto dei bambini nel reclamare i propri bisogni e quello dei genitori di rispettarli, fornisce una serie di informazioni atte a stimolare la riflessione su cosa e come i genitori possano trovare le proprie soluzioni ai temi più discussi della prima infanzia: la vicinanza, l'allattamento e il sonno.



Endogestazione ed Esogestazione

Il primo passo per capire la strutturazione dei bisogni neonatali è quello di ricostruire la formazione dei bisogni avvenuta prima del parto.

La gravidanza infatti non è più intesa come *il tempo dell'attesa* prima della nascita, ma comprende un periodo temporale ben più ampio. Si parla quindi di *endogestazione*, ovvero del periodo in cui la simbiosi madre-bambino è totale in una condizione di contenimento assoluto.

La nascita sancisce l'inizio della fase definita *esogestazione*, dove ben lungi dall'aver raggiunto uno stato di maturazione, il bambino attraverso la vicinanza alla madre continua il suo sviluppo e l'adattamento al mondo esterno.

Il neonato quindi, seppure con competenze, ha ancora un percorso molto lungo da affrontare per poter raggiungere uno stato di indipendenza tale da potergli permettere di sopravvivere. Se infatti, paragonato ad altri mammiferi, il *cucciolo di uomo* è quello che nasce più sprovvisto di tutti di capacità di sopravvivenza e, più di tutti gli altri cuccioli, necessita della vicinanza della madre.

L'esogestazione è un periodo fondamentale per lo sviluppo degli aspetti fisiologici ed emotivi che porteranno il bambino a crescere in modo sano e diventare indipendente.

Da un punto di vista psicologico, il considerare la gravidanza come un periodo che va dal concepimento al primo anno di vita del bambino ci mette di fronte alla possibilità di affrontare questo particolare lasso temporale con una certa attenzione e importanza.

Da un punto di vista clinico, dunque, diventa fondamentale esaminare entrambi i periodi, endogestazione ed esogestazione, come momenti di transizione e cambiamento. Durante la raccolta della storia di vita, ad esempio, il prendere in considerazione il periodo della gravidanza così come il periodo dopo il parto, può fornirci dei dati fondamentali sulla donna che abbiamo di fronte.

Allo stesso modo, quando possibile, è altrettanto interessante raccogliere la storia di vita del paziente chiedendo di evocare, attraverso i racconti di terzi, la gravidanza della madre e il primo anno di vita, per poter accedere a esperienze fondamentali che possono aver influenzato i primissimi momenti della formazione della personalità e dell'attaccamento.

Contatto e Vicinanza

Il neonato, dopo nove mesi passati nell'utero materno, si aspetta, necessita e ricerca la vicinanza della madre. Il contatto *pelle a pelle*, sin dai primi momenti dopo il parto, aiuta il bambino a regolare la propria temperatura corporea, a calmarsi, a sentirsi contenuto, a regolare le proprie emozioni.

Per la madre, il contatto con il proprio bimbo stimola l'ossitocina, l'ormone della felicità, stimola la produzione di latte e attutisce la percezione del dolore.



Irene Bellodi
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

Ecco come *Carlos Gonzales*, Medico Pediatra di origine spagnola, viene citato nel libro esponendo i limiti della nostra società rispetto alla soddisfazione dei bisogni di contatto e vicinanza dei bambini.

«La nostra società, per alcuni aspetti così comprensiva, lo è molto poco nei confronti delle madri e dei bambini. Questi Tabù moderni potrebbero essere classificati in tre categorie:

Tabù relativi al pianto: è proibito preoccuparsi dei bambini che piangono, prenderli in braccio, dare loro ciò che chiedono.

Tabù relativi al sonno: è proibito addormentare i bambini tenendoli in braccio, allattandoli, cantare o cullarli perché si addormentino, dormire con loro.

Tabù relativi all'allattamento materno: è proibito allattare in qualsiasi momento o in qualsiasi luogo, o dare il latte a un bambino "troppo" grande».

Un gran numero di interventi e libri dedicati al neonato e ai primi momenti di vita del bambino sembrano focalizzarsi proprio sulla negazione di questi bisogni quando, invece, ogni azione atta a ricercare contatto da parte del bambino è assolutamente normale e sana.

Rispettare i bisogni di contatto e vicinanza è un aspetto cruciale per lo sviluppo emotivo del neonato. Abbracciare, tenere in braccio, contenere, consolare, dormire con i bambini non significa viziarli ma soddisfare un bisogno fondamentale, quello di vicinanza.

Da un punto di vista clinico, i temi che ruotano intorno alla vicinanza sono numerosissimi. La capacità/incapacità di mantenere la vicinanza, con il Terapeuta e con le figure di attaccamento, ad esempio, è uno di questi.

La modalità con cui un Terapeuta valuta l'eccessiva o la mancata presenza di vicinanza durante l'infanzia è un fattore determinante che, però, è grandemente influenzato dalle teorie di riferimento che sono, a loro volta, culturalmente determinate.

Se ci basiamo sulle teorie di base fisiologica, troveremo dunque che l'assecondare il bisogno di contatto del bambino, mantenendo un contatto continuo, condividendone il sonno, o mettendo in atto altre forme di vicinanza, sono da considerarsi come una *norma*, non come un'eccezione.

Sonno

Il libro ha un interessante capitolo sulla fisiologia del sonno dei bambini. Molti libri si focalizzano sui metodi più disparati per far dormire i bambini, che rimane uno tra gli argomenti più trattati nei forum e nella letteratura divulgativa.

**Recensione Libro: E se poi prende il vizio?****Irene Bellodi**
Psicologo e PsicoterapeutaArticolo scaricato da www.humantrainer.com

La fisiologia del sonno del neonato è molto diversa da quella dell'adulto, la maturazione di questo sistema richiede tempo e, nonostante i numerosi tentativi, non esistono metodi in grado di far accelerare o cambiare questo sistema.

In questo senso, l'approccio preso dal libro è estremamente validante nei confronti di tutti quei sistemi, liberamente trovati dalle famiglie, che servono per migliorare la qualità del sonno di tutti.

Il co-sleeping, o sonno condiviso è uno di questi.

Condividere il sonno può aiutare ad aumentare le ore di sonno, diminuisce il pericolo di SIDS (*Sudden Infant Death Syndrome* o Sindrome della morte improvvisa del lattante) e, in generale, permette a tutta la famiglia di migliorare la qualità del sonno.

Lungi da consigliare un metodo rispetto a un altro, o da suggerire a tutti di adottare il *co-sleeping* come scelta universale, è importante sottolineare come partendo dalla semplice conoscenza di come il sonno dei neonati funzioni, la validazione di metodi sperimentati liberamente dalle famiglie sia una scelta liberatoria.

Da un punto di vista clinico, il dormire con i genitori è sempre stato valutato, se non ufficialmente, ufficiosamente, come un segnale di dipendenza.

Adottare un approccio più olistico a queste tematiche, può servirci a esaminare i problemi portati dai nostri pazienti, da punti di vista diversi, *nuovi*.

Allattamento

Il bisogno di suzione è un bisogno primario, nonché uno dei riflessi innati presenti alla nascita. Per andare incontro a questo bisogno, si possono usare il ciuccio e il biberon oppure il seno, attraverso l'allattamento al seno. Allattare è la scelta più naturale e oggi sembra che ci sia un ritorno alla promozione dell'allattamento.

Sull'allattamento esistono ancora molti tabù, ma in generale sembra che per le madri di oggi, qualunque sia la scelta che decidano di fare, vengano additate e giudicate.

Il libro mostra un approccio estremamente delicato nei confronti dell'argomento, promuovendo ancora una volta la divulgazione di informazioni corrette rispetto all'allattamento, per stimolare una scelta consapevole e sfatare tutti quei pregiudizi e falsi miti che ancora esistono.

Uno dei primi punti affermati sull'argomento è il bisogno di sostegno psicologico percepito (del partner, così come dei nonni del bambino) che risulta fondamentale per le madri che decidono di allattare.

Ecco come la scelta dell'allattamento non diventa una mera decisione personale ma raccoglie un insieme di fattori che lo possono favorire da una parte, o sfavorire dall'altra.



Recensione Libro: E se poi prende il vizio?

Irene Bellodi
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

Anche avere accesso alle giuste informazioni attraverso un network di figure professionali qualificate è molto importante. Ostetriche, consulenti sull'allattamento, Pediatri e gruppi di supporto sono di centrale importanza per sostenere la donna e il bambino che decidono di intraprendere il percorso dell'allattamento.

Sempre Gonzales afferma: *«Ho capito che l'allattamento non è uno strumento per garantire la salute, ma parte della salute stessa. [...] [L'allattamento] è un diritto che nessuno può togliere. È un dono, sebbene sia difficile stabilire chi dà e chi riceve».*

Le implicazioni dell'allattamento o della mancanza di esso, sono importantissime e hanno un grande impatto da un punto di vista psicologico.

Per una donna, l'allattamento è sicuramente una tematica sensibile.

La donna che allatta, soprattutto nei primi mesi, può andare incontro a diverse difficoltà, sia da un punto di vista fisico (dolore, difficoltà del bambino nell'attaccarsi al seno) sia emotivo (sentimenti di colpa nel trascurare gli altri membri della famiglia, impotenza relativa alle numerose richieste di allattamento, paura di avere carenze nella produzione di latte).

Allo stesso modo, **una donna che non allatta**, può trovarsi di fronte ad altrettante difficoltà, come sentimenti di colpa per non essere riuscita o non aver voluto allattare, vissuti di inadeguatezza, impotenza.

Per lo Psicologo essere a conoscenza dei meccanismi fisiologici e delle implicazioni emotive dell'allattamento è fondamentale per poter affrontare e fungere da supporto reale e autentico alle pazienti che portano tematiche riguardanti questo momento.

Il ruolo dello Psicologo nelle cure perinatali

Come abbiamo visto, la centralità dei temi trattati da questo libro hanno fortissime implicazioni psicologiche ed emotive.

La possibilità di essere una figura di supporto importante, all'interno di questa fase delicata del ciclo di vita, è reale eppure, ad oggi, la formazione specifica in campo perinatale è molto scarsa, e in alcuni settori, come quello della formazione specifica dello Psicologo, assente.

«In Italia, nessun corso di laurea in Psicologia, né alcuna scuola di specializzazione post-laurea, prevede formazione specifica in Psicologia perinatale, cioè riguardo i temi del periodo intorno alla nascita. [...]

Eppure la maggior parte degli Psicologi si sente in diritto di dare indicazioni su modalità e tempi di somministrazione di latte materno».



Recensione Libro: E se poi prende il vizio?

Irene Bellodi
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

Questo *vuoto formativo* ha ricadute sulla capacità di essere clinicamente efficaci, di essere un supporto autentico, ma ha anche implicazioni deontologiche, là dove una mancanza di informazione può essere fuorviante o dannosa nei confronti di un paziente.

Le possibilità di intervento in ambito perinatale potrebbero essere moltissime: dalla consulenza familiare a quella alle scuole della prima infanzia, continuando poi in ambito clinico dove troppo spesso si trova confusione nella valutazione di certi aspetti riguardanti l'allattamento, il contatto e la vicinanza.

Ancora molto c'è da fare in questo campo ed è sicuramente interessante vedere l'azione di Colleghi che, attraverso letteratura divulgativa, promuovono una corretta informazione e sollevano consapevolezza sul tema, sia per il "lettore comune" che per il Professionista.

Utilità per il Professionista e conclusioni

Mi sono avvicinata a questo libro da mamma e ne sono uscita arricchita sul piano personale, ma anche professionale.

Mi sono stupita nello scoprire le lacune che avevo in tema di Psicologia perinatale e la mancanza di informazioni che ha caratterizzato la mia - lunga - formazione.

E se poi prende il vizio? è un libro che, citando i lavori più recenti in campo perinatale, porta fatti ed **evidenze a supporto di teorie** che dovrebbero far parte di tutti i Corsi di specializzazione in Psicologia e può essere un'ottima base di partenza per acquisire quelle conoscenze così necessarie.

Corredato da interventi di donne incontrate durante gruppi di supporto, offre anche uno **sguardo sui vissuti** di chi vive questo periodo di vita e sull'impatto che una cultura ancora troppo ancorata a teorie obsolete può avere sulle vite delle persone.

Una lettura piacevole, formativa, pratica e validante, che apre gli occhi su una cultura all'infanzia che necessita cambiamento.

Per approfondire l'argomento

- Wiessinger D., West D., Pitman T., *"The Womanly Art of Breastfeeding 8th edition"*, La Leche League International, Ballantine Books, USA, 2010