

COPERTE & SCOPERTE/UN NUOVO MAMMISMO CONQUISTA L'AMERICA

Gulla a tre piazze

Lasciate che i pargoli dormano con voi, dicono ora gli psicologi, i pediatri, gli antropologi: è istintivo, è bello e fa bene ai genitori e ai figli. Nelle abitudini notturne delle famiglie arriva una rivoluzione. Vecchia come il mondo

Claudio Gatti



Dal Vangelo del genitore secondo Benjamin Spock: «Sin dal momento della nascita il bambino può dormire in una stanza da solo. Se però da neonato viene tenuto nella camera dei genitori, al sesto mese d'età è ora di trasferirlo nella sua stanza... Anche se portare a letto con sé un bambino che piange può sembrare la soluzione più pratica, in realtà è la più sbagliata. Credo anzi che la regola più ragionevole da seguire sia quella di non portare mai il bambino nel proprio letto. Per nessuna ragione».

Negli oltre 40 anni di attività al dottor Spock è capitato in qualche occasione di cambiare idea o di dover riconoscere degli errori (vedi riquadro a pagina 114). Ma su questo

punto è sempre rimasto inamovibile: i bambini devono dormire in stanze separate dai genitori. Per non viziarli. Per non creare un senso di dipendenza. E per poter dormire in pace.

Ma non tutti i genitori sono in grado di dimostrare nei fatti la fermezza insegnata da Spock nei libri. E quando il bambino piange, molti non sanno resistere. Vanno, lo prendono e lo portano a letto. Secondo le statistiche più recenti, per ogni due coppie di americani inflessibili ce n'è una arrendevole. E persino in quelle due coppie di «duri», c'è almeno un genitore che fa il duro contro voglia, con un qualche senso di colpa o perlomeno qualche dubbio.

Negli ultimi anni, checché ne dica Spock, la percentuale di arrendevoli è anzi in deciso aumento. «Quello

che io chiamo il "letto di famiglia" soddisfa l'innata esigenza di amore e affetto di ogni neonato e ogni bambino», sostiene Anne Thevenin, madre e autrice del libro intitolato appunto *Il letto di famiglia*. «E nonostante tutto quello che consigliano i cosiddetti esperti, sono sempre più numerosi i genitori americani che se ne rendono conto e decidono di seguire il mio consiglio portandosi i figli nel proprio letto».

Questo movimento spontaneo a favore del «letto di famiglia» sta ora trovando i propri profeti anche nel mondo della pedagogia. Rinnegando il grande vecchio della pedagogia moderna occidentale, i nuovi filosofi del letto di famiglia favoriscono insomma l'esperienza notturna comune tra genitori e neonati. Fin quando è lo stesso bambino a pretendere la propria indipendenza e a chiedere di esser trasferito in una stanza diversa. Il dottor Melvin Konner, medico e antropologo dell'Università Emory di Atlanta, è uno di questi.

Quali sono i rischi o i possibili danni psicologici associabili all'atteggiamento tradizionale, quello del rifiuto e del distacco notturno?

«Nessuno ha ancora fatto studi scientifici di questo genere. Anche per questo io non sostengo che sia meglio tenere il bambino nel proprio letto o nella propria stanza. Dico soltanto che gli studi provano che non c'è nulla di male, di pericoloso o di dannoso. Anziché farlo con un senso di colpa, i genitori dovrebbero quindi ascoltare i propri istinti con gioia



Dormendo sognando. Sotto, e nelle pagine seguenti: una serie di foto scattate durante il sonno di una famiglia; i genitori e il bambino si avvicinano, si allontanano, si ritrovano. A sinistra: l'antropologo Melvin Konner, che ha studiato gli effetti dell'intimità genitori-figli presso i !Kung del Botswana (foto in basso): «Il bisogno del contatto fisico è il risultato della nostra evoluzione».





e tranquillità, coscienti di fare una scelta corretta e soprattutto sana sia per loro che per i loro figli».

Ma se non c'è niente di male, perché mai si è diffusa questa tendenza alla separazione notturna?

«È un'innovazione della civiltà industriale occidentale diffusasi soprattutto in questo ultimo secolo sulla base di teorie psicoanalitiche che non hanno mai trovato una conferma scientifica».

Colpa anche di Spock?

«L'ironia della sorte vuole che uno dei maggiori responsabili della diffusione di questa teoria sia un pedagogista noto proprio per le sue raccomandazioni ed esortazioni all'affetto e alla tenerezza nei confronti dei figli. Non è però stato Spock a dare il via a questo trend. Lui si è limitato a rafforzarlo confondendo le idee alle decine di milioni di genitori che hanno letto il suo libro».

Insomma hanno ragione i genitori arrendevoli a pensare che almeno in questo il dottor Spock è troppo duro?

«Diciamo piuttosto che il loro è un istinto naturale, umano e irreprensibile. Ciò non significa però che sbagli il genitore che non avendo questo istinto lascia il bambino piangere nel proprio letto».

A che età pensa che un bambino sia naturalmente pronto a cambiare stanza?

«Dipende da bambino a bambino. Di solito è un processo graduale che comincia con la decisione di mettere il neonato in un letto separato attorno ai sei mesi e portarlo nel letto dei genitori solo quando piange o ha fame. Quando raggiunge i due anni, il bambino dovrebbe passare la maggior parte della notte nel letto da solo e verso i 3 o 4 anni dovrebbe esser pronto per la propria stanza».

Ma se il bambino raggiunge i 4 o 5 anni e ancora non vuole separarsi?



«Entro i sei anni quasi tutti i bambini sviluppano un naturale bisogno di indipendenza che pone fine al problema».

Quali sono i vantaggi o i benefici di questo metodo?

«Si alimenta una maggiore intimità tra genitori e figli, si crea un rapporto più stretto e si dà l'opportunità anche ai padri di passare delle ore al fianco dei propri figli. Avendo il neonato nel proprio letto c'è poi il vantaggio pratico di non doversi alzare quando piange ed essere pronti a nutrirlo al primo lamento senza dargli il tempo di svegliarsi del tutto».



Lei sostiene che l'istinto del genitore pronto ad alzarsi e portare a letto il figlio che piange è un istinto naturale. Cosa glielo fa pensare?

«Nessuna delle cosiddette società tradizionali o primitive pratica l'isolamento notturno del bambino. Uno studio condotto recentemente dalla Università di Pittsburgh su 173 società tradizionali di cui si conoscono le usanze notturne ha dimostrato che in 76 casi la madre e il figlio dividono lo stesso letto, in altri 42 casi dormono nella stessa stanza in letti separati e negli ultimi 55 casi passano la notte insieme ma non si sa se nello stesso letto o meno. Neppure una delle 173 diverse società tradizionali adotta l'usanza occidentale dell'isolamento notturno».

In molte società tradizionali non esiste neppure l'opportunità di mettere il figlio o la figlia in una stanza separata.

«Questo è vero. Ma nelle società in cui esiste questa possibilità la cosa non avviene comunque. È un'altra conferma del fatto che la disponibilità di spazio non incide, viene da uno studio sulle differenze tra famiglie operaie e famiglie borghesi condotto a Boston dal professor Steven Turkin, uno psicologo della Harvard University. Dalla sua analisi risulta che a parità di numero di stanze di-

sponibili, nelle famiglie operaie l'isolamento notturno dei figli capita molto più di rado».

E perché?

«Probabilmente perché sono più tradizionali e meno esposte al parere dei grandi esperti».

Lei crede che il bisogno di intimità e contatto fisico da parte del bambino o del genitore sia innato?

«Sono convinto che sia il risultato del nostro background evolutivo come sostiene la psicanalista inglese John Bowlby. Gli animali a noi più vicini, le scimmie, non lasciano mai un neonato solo. Né di giorno né tantomeno di notte. Anzi, nella maggior parte delle specie il cucciolo è costantemente attaccato alla madre e di notte condivide il suo stesso giaciglio».

Ma per quegli animali si tratta di proteggere i cuccioli da possibili attacchi di predatori e di tenerli caldi. A New York o a Milano non ci sono questi problemi.

«Queste preoccupazioni, della difesa o del riscaldamento del neonato, sono importanti anzi fondamentali per le scimmie, e lo sono state per milioni di anni anche per i nostri antenati. Dopo milioni di anni di evoluzione Bowlby sostiene che una certa dipendenza all'intimità e al contatto con i genitori è diventata in-



nata nei bambini. E lo rimane anche oggi, nonostante non ci sia più problema di protezione dai predatori o dal freddo. È un bisogno emotivo prodotto da milioni di anni di evoluzione e non può essere cancellato d'improvviso dalla scoperta del termosifone».

Ma come risponde a chi dice che portando un bambino a letto lo si vizia?

«Non c'è alcuna prova scientifica che lo dimostri. Questa è una vera e propria superstizione. Come lo è anche il timore che si riduce il suo bisogno di indipendenza».





E se si dovesse finire con l'aver un figlio tredicenne che ancora vuole dormire nella stanza dei genitori?

«Sarebbe un caso anormale e patologico».

In questo caso lei che cosa consiglierebbe?

«Di consultare uno psicologo perché evidentemente il ragazzo ha un qualche problema. Ma non è questo quello che succede normalmente».

Insomma non permetterebbe a un tredicenne di dormire con i genitori?

«No, anche perché a quell'età può sorgere un problema di eccitazione sessuale nei confronti del genitore dell'altro sesso. Ripeto comunque che questo sarebbe un caso assolutamente anomalo e anormale».

Recentemente a New York è accaduto che un padre, muovendosi nel sonno, ha soffocato il figlio neonato che dormiva nel suo stesso letto.

«È un pericolo che si corre soprattutto quando si dorme su materassi eccessivamente morbidi, nel caso che il genitore faccia uso di sostanze sonnifere oppure abuso di bevande alcoliche. Ma dal punto di vista esclusivamente statistico sono molto più frequenti gli incidenti che avvengono ai neonati lasciati da soli nelle culle in camere separate».

Non crede che tenendo un bambino di 3 o 4 anni nel proprio letto o nella propria stanza si alimenta una certa insicurezza?

«Assolutamente no, e me lo ha personalmente confermato uno studio che ho condotto sui bambini !Kung in Botswana. Nella società !Kung i bambini vengono tenuti per anni a stretto contatto con le madri sia di giorno che di notte. Ma dopo aver paragonato il comportamento di bambini !Kung e di bambini inglesi di 3 o 4 anni ho appurato che i bambini !Kung tendono ad allontanarsi di più dalle madri e a passare periodi di tempo più lunghi giocando con altri coetanei senza tornare dalla madre. In altre parole, nonostante il legame e il contatto notturno, i bambini !Kung sono più indipendenti».

Cosa succede se un genitore comincia portandosi il figlio a letto e poi cambia idea?

«Se si concede per un po' di tempo il diritto di visita nel letto dei genitori, il bambino finisce coll'aspettarselo sempre. Come ogni altra consuetudine anche questa è difficile da far perdere. È bene dunque essere



sicuri prima di cominciare».

C'è il problema dei rapporti sessuali. Se il bambino è nello stesso letto o anche nella stessa stanza dei genitori, cosa si fa?

«Se si tratta di neonati non penso ci siano problemi di sorta. Anche se si dovesse svegliare non si renderebbe conto di nulla».

Fino a che età questo è vero?

«Direi fino al primo compleanno».

E poi?

«Poi è bene evitare di correre il rischio di essere sorpresi. Il bambino va solitamente a letto prima, e quindi si può approfittare di quel periodo. Il fatto poi che la stanza da letto sia occupata e che quindi si debba

optare per nuovi siti può ravvivare e stimolare una vita sessuale che la nascita potrebbe aver in qualche modo impigrito o sedato».

Insomma è bene evitare il sesso nella stessa stanza del bambino?

«Sì. Anche se non penso che sorprendere i genitori nella loro intimità sia per il bambino un'esperienza così traumatica come certi psicoanalisti tendono a credere».

Un'ultima domanda: non crede che un bambino che dorme ancora nella stanza dei genitori possa essere soggetto alle beffe dei coetanei?

«Questo tipo di molestie di solito non inizia mai prima dei 5 o 6 anni e a quell'età i bambini dovrebbero aver già smesso di dormire nella stanza dei genitori. Anche qui mi rifaccio all'esperienza con i !Kung. Nella loro cultura i bambini vengono allattati fino a circa 3 o 4 anni, ma c'è stato un ragazzo che ha continuato ad essere allattato fino a 8 anni. Non è che vivesse attaccato al seno della madre, ma occasionalmente andava a farsi una poppata nonostante i suoi amici lo prendessero in giro e lo beffeggiassero costantemente. Fin quando un bel giorno il ragazzo non ha deciso di smettere. Da allora è cresciuto con la stessa gioia, la stessa voglia di fare e lo stesso desiderio di indipendenza di qualsiasi altro suo coetaneo».



Indipendenza A fianco: Melvin Konner tra i bambini !Kung: «La vicinanza degli adulti li rende più sicuri».