



BUONI SOGNI PER BAMBINI E GENITORI

a cura della dottoressa Miranda Barisone - psicologa

**Due sono le funzioni essenziali che il neonato
deve padroneggiare per sopravvivere:
l'appetito e il sonno.**

Si tratta di processi elementari, fortemente strutturati nel DNA di ciascuno, alla soglia del biologico, sospesi fra fisiologia e psicologia e comuni non solo all'uomo, ma a tutto il regno animale. Per svilupparsi adeguatamente la dotazione genetica non esclude infatti fasi di apprendimento e più è complesso l'organismo, più l'apprendistato è lento, graduale e bisognoso di assistenza "tecnica".

Il cucciolo d'uomo deve impegnarsi attivamente e spesso con notevoli sforzi per raggiungere quei livelli prestazionali di cui è naturalmente fornito e ha bisogno, per raggiungere l'obiettivo, prima dell'affiancamento materno, poi di quello combinato dei due genitori e infine del sostegno educativo sociale.

I neonati spesso non riescono a modulare queste funzioni basilari, nelle quali, a mano a mano che lo sviluppo procede, il fattore psicologico s'intrude sempre più massicciamente, fino a trasformare questi due atti fisiologici in un complicatissimo meandro di significati psicologici o, nei casi peggiori, in un concentrato di sintomi

psicopatologici.

Tutti sanno quanto sia il circuito familiare sia la **diade madre-bambino** agli albori della vita extrauterina si allarmi e si torturi per la nutrizione e per il sonno.

Abbiamo detto “**diade madre-bambino**, perché agli inizi il lattante e la mamma formano ancora un tutt’uno e il malessere di uno contagia anche l’altro.

Va sottolineato che i disturbi del sonno sono ancora più frequenti di quelli alimentari.

Se il bambino, specialmente quando allattato al seno, dà spesso prova di buon appetito e di buone funzioni digestive, è invece frequentissima, direi quasi generalizzata, la difficoltà di modulare il ciclo del sonno. I neonati creano problemi e causano *stress* logoranti proprio perché non dormono o dormono male. Il loro sonno sembra spesso agitato, frammentato, facilmente interrotto dal minimo rumore, quasi dal minimo bisbiglio.

Usciti dalle membrane uterine che li proteggevano dalle sensazioni e dal contatto con l’ambiente esterno, i piccoli sembrano spesso ipersensibili al minimo fruscio; sovente la casa si trasforma in un’area insonorizzata, dove nessuno osa nemmeno camminare, perché il piccolo si sveglia di soprassalto, emettendo urla insopportabili. Occorrono sofisticate strategie per calmarlo e riaddormentarlo. Bisogna prenderlo in braccio, camminare su e giù per il corridoio, ninnarlo, ripetere piccole parole tranquillizzanti o cantargli nenie interminabili. Solo allora il bambino si quietava e riprende a dormire, con il sollievo di tutta la famiglia. Se questi problemi vengono accettati con relativa pazienza e sopportazione di giorno, di notte scatenano una situazione al limite, che scombussola tutto l’*entourage* familiare. La mamma di un lattante dorme un sonno leggerissimo, perché sa che il bambino la chiamerà e protesterà perché vorrà mangiare, bere, essere tenuto in braccio e via di seguito. La mamma è quindi fisiologicamente predisposta a uno stato di dormiveglia, finché il piccolo, crescendo, chiederà meno poppate e dormirà più a lungo.

Durante i primi mesi di vita il piccolo interrompe il ciclo di sonno sia per nutrirsi sia perché, per dormire, non ha ancora imparato a scegliere di preferenza la notte invece che il giorno. **La disposizione a prendere sonno**

preferibilmente nelle ore notturne costituisce un vero apprendimento, che si sviluppa gradualmente non appena il piccolo sa rispondere con vivacità e interesse agli stimoli della vita diurna (rumori, suoni, immagini, contatti con persone diverse, stimolazioni somato-sensoriali di ogni tipo), trasferendo naturalmente il suo bisogno di pausa sensoriale e di riposo durante la notte, quando la casa è al buio, i rumori cessano e i contatti con l'ambiente esterno sono interrotti. Tutti riposano. Allora il piccolo incomincia a rendersi conto (è un vero apprendimento) che quando attorno tutto tace, si possono chiudere gli occhi e lasciarsi andare al sonno.

Questa espressione può essere considerata una parola-chiave in grado di illuminare molte apparenti contraddizioni. Per dormire occorre "lasciarsi andare"; lo stato di vigilanza che ci rende padroni del controllo del mondo esterno deve farsi da parte e essere sostituito da uno stato di abbandono passivo, dove l'Io (possiamo parlare proprio di un abbozzo di Io anche ai primordi della vita) acconsente a cessare le sue funzioni, lasciando che ne subentrino altre.

Per quanto geneticamente dotato dell'apparecchiatura neurologica che presiede al sonno, il lattante ha bisogno di essere aiutato in questo compito proprio ed selettivamente dalla mamma. L'avvio al buon dormire inizia con la vita del bambino, prima che il piccolo abbia attivato "cattive" abitudini. Il lattante non sa ancora dormire nel senso pieno del termine perché per lui, che ha un sistema nervoso ancora *in fieri*, non esiste una demarcazione chiara e definita fra veglia e sonno e perché il morso della fame lo sveglia ancora molto di frequente. È il momento di incominciare.

Per farlo occorre credere che si possono comunicare tanti valori e tanti significati anche senza parole. Anzi, occorre persuadersi di qualcosa di più. La mamma deve intuire che da quando ha preso il piccolo in braccio per la prima volta, gli ha comunicato sé stessa e che tale comunicazione si ripete ogni volta che entra in relazione

con il bambino. La mamma trasmette al piccolo il suo essere e non può barare in nessun modo. Se la mamma è calma, il bimbo lo verrà a sapere, se è agitata, anche.

Questo è il punto d'inizio, il più delicato, perché è il primo, da cui discende una serie di conseguenze.

Se sufficientemente serena, la mamma potrà comunicare al piccolo il messaggio rassicurante che si può dormire tranquilli, perché lì attorno nel frattempo non succederà nulla di male.

Il piccolo non sarà sopraffatto dall'angoscia nei momenti cruciali della fame, dell'irritazione, della paura della solitudine e dell'abbandono (sono i terrori primordiali dei neonati e ce li portiamo dietro tutta la vita), se crederà, perfino in quei momenti, che la sua vita non è in pericolo e che potrà affrontare vittoriosamente tante difficoltà, perché c'è un qualcuno/qualcosa di indefinito, detto mamma, che gli sussurra nella mente che tutto andrà a finire bene. Forte di questa certezza, il piccolo, nel momento di chiudere gli occhi, si lascerà andare nel mondo del sonno. Si staccherà dal bisogno della vigilanza e del controllo, perché avrà dentro di sé la fiducia di incontrare, dormendo, un *habitat* che lo accoglierà amorevolmente, in modo analogo a quello familiare. Lui potrà cessare la sorveglianza, senza brutti rischi. Le deduzioni del piccolissimo possono essere circa queste: "Se dormo e non controllo più, c'è qualcosa di caldo, morbido e tenero (la mamma) che continuerà a proteggermi di là, come fa di qua".

Con termine dottrinale si parla di "caduta nel sonno" come di una caduta in un ambiente nuovo, altro da quello diurno, anche se plasmato da questo. Il lattante educato alla fiducia confida di trovare un mondo simile a quello dello stato di veglia che lo accoglierà e lo tutelerà, liberandolo dall'obbligo di fare la sentinella che veglia in attesa dell'arrivo del nemico, perché il nemico non c'è o, se c'è, non è in grado di nuocere. Per dormire, e questo vale anche per gli adulti, bisogna credere di non essere invasi da un mondo cattivo che ci afferra a nostra insaputa. Il mondo "cattivo" che ci afferra non è naturalmente altro che il nostro mondo interno, la nostra psiche. Se questa è troppo colma di idee angoscianti, il sonno è impedito dalla paura dell'irruzione delle forze inconsce e rimosse, pronte ad attivarsi non appena si chiudono gli occhi. Se invece il nostro interno è abbastanza bonificato, ci abbandoniamo al sonno con fiducia.

Una mamma che comunica fiducia sulle risorse positive, induce bene al sonno; una mamma in stato di allarme, lo impedisce.

Nonostante tutta questa opera di persuasione, nel primo anno di vita il piccolo, salvo eccezioni, non dorme difilato tutta la notte, per tutte le ragioni dette sopra. Allora si sveglia, piange, chiama aiuto; la mamma accorre, lo coccola e, se le cose sono incominciate bene, il piccolo si riaddormenta rassicurato.

Dopo il primo anno di vita, quando i ritmi sonno/veglia assomigliano molto a quelli degli adulti e quando il piccolo non mangia più di notte, il sonno dovrebbe migliorare stabilmente e portare a lunghe nottate di sonno senza troppe interruzioni. Il bambino dovrebbe essere già abituato a dormire nel suo lettino, prima che si accorga troppo chiaramente di essere lontano dai genitori.

Nonostante tutte queste profilassi, nascono però nuovi, spinosissimi problemi che rendono a volte l'addormentamento e il sonno una croce per i genitori e un'angoscia per il piccolo. Non è raro che molti bambini che dormivano bene da infanti, facciano capricci e proteste quando sono un po' più grandi. Altri fattori possono infatti interferire con la capacità di dormire già acquisita.

Dopo l'anno di vita il bambino ha sviluppato legami affettivi intensi e definiti, Conosce la sua mamma, il suo papà, i suoi familiari; il piccolo è avvolto da un clima emotivo caldo, vivo e partecipe. L'ora di andare a letto coincide con due fattori; uno, piacevole, di desiderio di riposo, dopo una giornata fatta di giochi, scoperte e spreco di energie, e l'altra, spiacevole, di distacco dai contatti familiari, specialmente dalla mamma. L'ora di andare a nanna coincide perciò sia con il desiderio di rilassamento e di abbandono, di cui il bambino, se sorretto dalla fiducia

primaria in un mondo buono, non ha più paura, sia con una dolorosa perdita di attaccamento. Ecco perché i bambini hanno bisogno di essere accompagnati nel loro percorso verso il sonno dalla presenza della mamma accanto a loro, che continua in un modo diverso la sua funzione di educatrice del sonno. La mamma è lì, accanto al lettino del suo bambino, per confermare di esserci e di amarlo; lo coccola e lo abbraccia, comunicando che lui non è solo e che, se vuole, se ha qualche preoccupazione, lei lo ascolterà e lo conforterà. Questa piccola scena presuppone che il piccolo dorma nel suo lettino, meglio se nella sua camerina.

La presenza della mamma prima della buona notte ha effetti magici. Questa mamma “buona”, affidabile, rasserenante libera il bambino dalla massa dei conflitti interni, addolcisce le paure, smorza le punte aggressive, permettendo al piccolo di affidarsi al mondo buono. In qualche modo suggerisce al bambino che lei sarà con lui anche quando dormirà. In tal modo placcherà le dissonanze interiori del piccolo ed è noto che le punte aggressive sono le grandi nemiche del sonno, perché si trasformano in brutti sogni che turbano il sonno dei piccolissimi. (I sogni vengono identificati dai bambini da circa i due anni in avanti).

Le parole della mamma e il suo abbraccio, l’accompagnamento del biberon o del succhiotto per i più piccoli, di qualche animaletto di *peluche* anche per quelli un po’ più grandi, sono sostegni contro le paure insorgenti del buio e della solitudine. Anche una lucetta può aiutare un buon sonno fin che il piccolo è proprio piccolo. Se il bambino sente di essere benvoluto, se sente che la sua mente è piena di realtà positive oltre che di qualche negativa, se avverte la forza preponderante dei vincoli “buoni”, il sonno scenderà presto, dopo pochi minuti di coccole e di contatto madre- bambino a tu per tu. Questo non significa che il bambino non si sveglierà fino al mattino, che non brontolerà di voler restare alzato con i grandi, che non strillerà di voler andare nel lettone dei genitori ecc. Tutto questo accadrà invariabilmente, ma verrà superato senza troppi sforzi, se il bambino avrà preso confidenza con il sonno, con l’addormentamento, con la fiducia verso i genitori.

I sogni e le fantasie di paura che si sviluppano a quest’età costituiscono un forte ostacolo per il sonno sereno. Per quanto i genitori inducano nel piccolo sensazioni ed emozioni confortanti, il bambino svilupperà naturalmente visioni di orchi, lupi, mostri e streghe con cui popolerà il suo immaginario. Le sue parti negative, le rabbie, l’angoscia di fronte alle difficoltà, possono essere bonificate, smussate e

addomesticare, non eliminare. Sono queste parti conturbanti a diventare brutti sogni; i rapporti con i genitori sono sempre anche fonte di contraddizione, di difficoltà e di opposizione, che sviluppano ostilità e sensi di colpa. E i sensi di colpa sviluppano fantasie di castighi che si scatenano di notte. Che fare? Occorre che i genitori forniscano aiuto psicologico, attenuando il senso di colpa e di iperresponsabilità e alleggerendo così la coscienza del bambino. Devono indurre il piccolo a parlare, invitandolo a raccontare le paure dei mostri, facendogli capire che i mostri sono destinati a essere sconfitti e, appena il piccolo sarà un po' più grande, confermandogli che i mostri non ci sono. Non esistono perché sono solo nostre fantasie.

Risolto tutto? No, neanche per idea. Anche il bambino più bravo, incomincia assai presto a capire che il papà e la mamma dormono assieme, mentre lui è solo, a meno che non abbia un fratellino o sorellina come compagni. Se a un anno il piccolo, coccolato dalla mamma, si addormentava senza proteste, in pace e serenamente, appena un po' più grande, quando dice di sognare e lotta con le sue paure, il bambino incomincia a chiedere con incrollabile insistenza di voler dormire nel lettone con la mamma e il papà. L'essenziale è trasmettere al piccolo sicurezza che lui non sarà divorato dai mostri notturni, che i genitori sono lì a pochi passi, che la casa è sicura e che i mostri sono fuori perché lui è buono e li sa vincere.

L'intoppo maggiore è costituito dalla sempre maggiore consapevolezza del bambino dell'unione fisica dei genitori durante la notte, mentre lui è solo. L'idea di contatto fisico fra i genitori si abbina prima a una mortificazione di abbandono affettivo e a una perdita di coccole, in seguito, da circa i tre anni in su, a una sempre maggior percezione e convinzione dell'approccio sessuale fra i due genitori, dal quale lui è escluso. La curiosità erotica del bambino cresce dai tre anni in avanti ed esaspera le elucubrazioni che i genitori di notte da soli facciano qualcosa di speciale. Le fantasie ideate dai bambini circa le modalità del coito sono le più varie e strampalate senza esclusione di sfumature sadiche o di sopraffazione fra i due coniugi.

I bambini intuiscono che fra i due grandi sussiste un legame dal quale loro sono esclusi e verso il quale provano una viva curiosità ed eccitazione. La frustrazione e la rabbia di essere tagliati fuori da questa intimità, spingono il bambino a inventarsi

problemi di ogni tipo per non dormire da solo e interferire con il rapporto dei genitori sia nel tentativo di separarli per effetto della gelosia sia per condividere, a modo suo, il loro piacere.

Ne escogita di ogni genere e colore. I genitori devono restare molto fermi nell'evitare di farlo dormire nel loro lettone e di averlo come terzo indiscreto durante le loro effusioni. Si potranno allungare e arricchire i rituali della buona notte, cercando di dare al bambino rassicurazioni più vive e sentite, di concedergli la mamma o il babbo tutto per sé prima di addormentarsi, si accoglierà il bambino nel lettone di mattina, lo si consolerà per qualche sogno cattivo, ma non si accetterà che lui prenda dimora stabile nel lettone.

Occorre però rendersi conto che non si tratta di insegnamenti, ma di emozioni, di vissuti interni che devono passare subliminalmente fra grandi e piccoli. Il bambino non viene rassicurato perché la mamma o il babbo gli comunicano certi contenuti (questo è marginale), ma perché sentono che il babbo e la mamma non hanno paura, perché avvertono “di pancia” che i problemi si possono risolvere e i legami buoni restano.

Le 10 regole d'oro per favorire il sonno dei più piccoli:

- 1) la mamma deve avere fiducia di saper fare il suo mestiere (di mamma);
- 2) la mamma deve avere fiducia nel suo intuito (deve credere di poter comprendere il linguaggio del bambino);
- 3) la mamma deve credere di poter aiutare il suo bambino a imparare a vivere, ossia a saper svolgere dei compiti;
- 4) la mamma deve credere di poter essere una brava guida e quindi persuadersi che il bambino ce la farà;
- 5) la mamma deve credere che il bambino gradualmente ce la farà da solo, senza la sua costante presenza;
- 6) la mamma deve saper ritirarsi quando il bambino ha imparato qualcosa e la sa fare, deve lasciarlo provare e

- delegargli il compito;
- 7) la mamma deve credere di costruire un rapporto buono con il bambino che aiuterà il piccolo a combattere efficacemente i mostri mentali;
 - 8) la mamma deve credere di non poter far tutto da sola e chiedere molto precocemente la collaborazione del marito, non come suo doppio nelle funzioni educative, ma come sostegno alternativo al suo e lasciare che il piccolo o la piccola ricevano messaggi di rassicurazione di tipo maschile;
 - 9) La mamma deve ricordarsi che esiste un'area di intimità coniugale che nemmeno il piccolo deve invadere o infrangere e che la sintonia con il marito è essenziale per il successo dell'obiettivo;
 - 10) la mamma non deve rimproverarsi di avere altri interessi oltre quelli di mamma.

La mamma deve avere fede che l'induzione al sonno dipende dal senso di tranquillità e di fiducia del bambino di essere circondato da un mondo prevalentemente buono che consenta la distensione psicologica. Madre e padre devono comunicare al bambino il messaggio di sapersela cavare. Abbiamo usato insistentemente il verbo "dovere", per sottolineare la necessità di certi atteggiamenti. In realtà lo sforzo **non deve** sussistere, perché invalida il messaggio. Si tratta di passare un sentimento interno; questo apre la domanda su di sé. Spesso per educare un bambino al sonno, è necessario operare qualche cambiamento dentro di noi.

