

Il meraviglioso primo anno di vita

O maravilhoso primeiro ano de vida

The wonderful first year of life

Barbara Ongari¹

Università degli Studi di Trento , UNITN, Itália

Resumo

A imensa potencialidade do primeiro ano de vida e de este ser fundamental para o desenvolvimento da personalidade são discutidos aqui em uma perspectiva relacional, evidenciando o significado fundamental da qualidade da interação precoce, verbal e não verbal, entre a criança e os seus cuidadores. Também é demonstrado o papel fundamental das emoções e das experiências interpessoais na construção da arquitetura da mente infantil.

Palavras-chave: relação pais/mães-criança; neurobiologia do desenvolvimento mental precoce; papel das educadoras; emoções dos adultos.

[Veja também a versão em português deste artigo publicada nesta edição.](#)

Sommario

Le immense potenzialità del primo anno di vita ed il loro essere a fondamento dello sviluppo della personalità vengono discusse qui in una prospettiva relazionale, evidenziando il significato fondamentale della qualità delle interazioni precoci, verbali e non verbali, tra il bambino ed i suoi *caregiver*. Viene sottolineato anche il ruolo-chiave delle emozioni e dei vissuti interpersonali nella costruzione dell'architettura della mente infantile.

Parole chiave: Relazione genitore-bambino; neurobiologia dello sviluppo mentale precoce; ruolo dei *caregiver*; emozioni degli adulti.

Abstract

The extraordinary potentialities during the first year of life and the fact that they are at the basis of the development of personality are proposed here using a relational prospective. The fundamental significance connected to the quality of the precocious verbal and non-verbal interactions between infants and their *caregiver* is evidenced as well. The key-role of the interpersonal emotions and feelings inside the construction of the infants' mind architecture is highlighted.

Keywords: Parent-children relationship; neurobiology of mental development in childhood; role of the caregiver; adults' emotions.

1 Professore in Psicologia dello Sviluppo, nella ricca attività di ricerca ha approfondito lo studio dello sviluppo socio-emotivo nei primi anni di vita dalla prospettiva della teoria dell'attaccamento, come risulta da un numero elevato di pubblicazioni. Da molti anni si occupa della formazione del personale educativo della prima e seconda infanzia. Nel 2006, in qualità di pro-rettore per i Servizi Educativi e di Supporto alla Genitorialità dell'Ateneo, ha realizzato un nido per i figli dei dipendenti secondo un modello sperimentale innovativo.

“I genitori sono immersi nel “Kairòs”, che significa il tempo opportuno per stare con l’altro” (VALLINO, 2006, p.143)

Diventare genitore è una delle esperienze emotivamente più intense, potenzialmente trasformative e durature della vita adulta. L’arrivo di un bambino rappresenta “un nuovo inizio”. Per le famiglie, e più in generale per la comunità, un nuovo bambino incarna la speranza che diventino possibili i desideri ed i sogni di ciò che non si è ancora realizzato. La capacità di prendersi cura di un nuovo nato può davvero essere considerata come una delle più importanti acquisizioni dello sviluppo adulto.

Il processo di diventare genitore non è quindi un fatto legato all’evoluzione genetica né tanto meno un semplice ruolo, quanto invece un processo multi determinato ed evolutivamente aperto, che si svolge nell’intero percorso vitale degli individui. Con l’arrivo del nuovo nato la vita adulta si arricchisce di una nuova persona che, a sua volta, per crescere in modo armonico ed adattivo, ha un bisogno assoluto della relazione con “altri” significativi (i genitori o altri *caregiver*). Nel momento in cui arriva al mondo, ogni bambino porta con sé la specificità della propria eredità biologica ed alcune caratteristiche individuali del tutto uniche, quali la struttura bio-fisiologica e le note temperamentali. Inoltre alla nascita sono già fortemente attive la predisposizione innata e la spinta motivazionale primaria a creare relazioni significative con chi gli sta intorno e si occupa di accudirlo. Ma sappiamo anche che ogni neonato è soprattutto al centro dell’incrocio degli sguardi dei suoi adulti, delle loro fantasie inconsce, delle loro speranze e delle loro aspettative, le quali influenzano grandemente la qualità dell’accudimento che gli viene offerto.

Occuparsi con amore del nuovo nato comporta una grande responsabilità, dal momento che significa considerare come obiettivo primario lo sviluppo delle sue specifiche potenzialità, rispondendo alle sue personalissime esigenze, ponendo attenzione a non sovrapporre i propri bisogni e le motivazione adulte su quelle reali del bambino. Questi è pronto ad imparare ad amare, ossia a creare un legame forte tra sé ed i genitori (o gli altri *caregiver*): ma questi devono farlo per primi.

Come sostiene Maria Robinson (ROBINSON, 2003, p.9) *“l’amore in azione”* è un processo fortemente dinamico ed esigente. Cosa si richiede ai genitori (o agli altri *caregiver*) ?

Anzitutto di essere sensibili alle modalità comunicative espresse dal bambino attraverso il corpo: il contatto con la pelle, mediante lo sguardo, le espressioni facciali, i vocalizzi, il pianto e poi il sorriso. Per il bebè le prime fonti di piacere sono legate agli odori, ai suoni, a come viene toccato. Essere tenuto in braccio con calore permette di costruire in sé l’esperienza emotiva di essere contenuto nei propri stati interni ed essere supportato dagli altri. Il contatto attraverso lo sguardo diventa la principale fonte di informazioni sui sentimenti e sulle intenzioni di chi lo circonda: perché questi si leggono in viso. Sue Gerhardt parla del *“potere del sorriso”* (GERHARDT, 2004, p. 41) come del più straordinario e forte organizzatore della vita mentale dell’essere umano, soprattutto all’inizio della vita. Gli studi sullo sviluppo neurologico cerebrale hanno confermato che ai fini dello sviluppo di un cervello sociale ed emotivamente intelligente l’interazione tra bambino e *caregiver* basata su sguardi positivi e sorrisi rappresenta il fattore maggiormente significativo (SHORE, 1994).

Un'altra capacità fondamentale richiesta agli adulti *caregiver* è di cogliere in modo differenziato i diversi bisogni che scandiscono la giornata del neonato: i tempi della quiete e del riposo, la sicurezza di ritmi quotidiani ripetuti, di calore sia fisico che emotivo ed anche le opportunità per sviluppare l'interesse verso il mondo esterno.

L'accudimento dei bisogni fisiologici richiede un tempo calmo e consapevole del loro significato per lo sviluppo mentale successivo del bambino. Il suo corpo custodisce il tesoro della sua mente in formazione. Il bambino impara a riconoscere ed a discriminare il tocco delle mani, l'odore, la voce delle persone che si prendono cura in modo attento, empatico e delicato di lui e queste informazioni sono la base delle sue immagini interne: di sé come persona integra e meritevole di cure amorose, dell'altro come capace di offrirgli il recupero della sensazione di benessere di cui ha bisogno (dopo aver mangiato, essere stato cambiato, essersi riposato, essersi calmato dopo lo spavento per qualche piccolo evento inaspettato...).

L'espressione del volto adulto costituisce il punto di riferimento sociale che guida nel bambino la possibilità di costruire un mondo dotato di senso: il papà sorride quando lo guarda mangiare? L'espressione di gioia nel volto del genitore diventa per il bambino lo specchio attraverso cui dare significato e poi un nome alle esperienze e alle proprie emozioni. Cosa significa, al contrario, trovarsi di fronte il viso annoiato o decisamente disgustato dell'adulto che si occupa di pulirlo e cambiarlo? O la fretta di mani frettolose che gli cambiano il pannolino? Il bebè non può che ricavarne l'immagine che le sue funzioni corporee, che per lui in questa fase della vita rappresentano tutto il suo patrimonio di possibilità, siano un'esperienza spiacevole per il suo *caregiver*.

L'adulto deve essere allora emotivamente disponibile, dal momento che il suo essere fisicamente presente è ben lungi dall'essere sufficiente! I genitori (ed in generale i *caregivers*) che non sono in grado di sintonizzarsi emotivamente con il piccolo, spesso a causa della propria difficoltà di rendersi conto e di regolare i propri sentimenti, gli trasmettono le proprie difficoltà di equilibrio emotivo, lasciandolo solo e senza un chiaro senso di quanto accade dentro e fuori di lui. Questo avviene particolarmente a fronte di emozioni negative (rabbia, ostilità): se l'adulto non ha imparato ad elaborarle in modo adeguato, non riuscirà a sopportarle nel comportamento del bambino. Quest'ultimo a sua volta imparerà ad evitare di esprimere i propri sentimenti, arrivando addirittura a negarne l'esistenza, per non provocare ira o comportamenti aggressivi nell'adulto: invertendo così i ruoli e diventando il protettore del proprio genitore. Il che ha poi conseguenze importanti sul funzionamento successivo della personalità. Daniel Stern ci ha insegnato che la nostra vita mentale è frutto di un processo continuo e complesso di co-creazione di eventi e di significati con le menti degli altri (STERN, D. N.; HOFE, L.; DORE, J., 1998). Fin dalle primissime fasi della vita, il progressivo evolvere della mente nel bambino ha dunque una matrice intersoggettiva. Il piccolo percepisce le intenzioni dell'altro, leggendole attraverso i comportamenti espliciti messi in atto da chi gli sta attorno, dal momento che *"i genitori 'riflettono' al bambino la sua esperienza. [...] questo processo riveste una funzione essenziale nella condivisione sociale dell'esperienza, in particolare dell'esperienza affettiva e nell'acquisizione di un senso del sé"* (STERN, D. N.; HOFE, L.; DORE, J., 1998, p. 161).

Nel primo anno di vita l'architettura della mente appare legata alle interazioni precoci e riflette la qualità e la quantità dello scambio sociale. Relazioni calde, sicure, prevedibili e ripetute promuovono la costruzione delle strutture cerebrali, la resilienza e la capacità del bambino di dare risposte adeguate. Il poter godere, nei primi mesi, di routine stabili e prevedibili offre un supporto esterno alla maturazione cerebrale ed alla costruzione di un sistema nervoso dotato di flessibilità, in grado di affrontare livelli crescenti di stimolazione.

Il modo in cui i bebè vengono accuditi, fin dai primi istanti e per tutto il primo anno, supporta lo sviluppo della capacità di sviluppare progressivamente forme di auto-regolazione, che consiste nel sapersi adattare e reagire in modo flessibile alle richieste del mondo esterno. Fin dalla primi giorni, all'interno del rispecchiamento emotivo offerto dal genitore, l'autoregolazione accresce la consapevolezza della propria esperienza interiore: degli stati interni, delle emozioni e di ciò che si può aspettarsi. Nel corso dello sviluppo, il processo di auto-regolazione interagisce continuamente con la messa a punto di strategie di rapporto con gli altri, in un movimento reciproco e simultaneo. La capacità del bambino di gestire le proprie emozioni in modo flessibile ed adattivo gli permette sia di imparare a riconoscerne l'ampia gamma, ricavandone le informazioni relative a sé ed agli altri, sia di instaurare relazioni di scambio costruttivo con l'ambiente. L'auto-regolazione emotiva consiste proprio in questa abilità flessibile ed altamente adattiva che permette di mentalizzare gli affetti: il bambino scopre il significato soggettivo delle diverse emozioni che sperimenta momento per momento.

Imparando progressivamente a regolare le emozioni, diventa anche in grado di selezionare ed elaborare le informazioni utili per la costruzione di un senso di sé. Naturalmente in questo percorso vi sono importanti differenze individuali nell'abilità di regolazione emotiva, le quali dipendono da fattori quali il temperamento e le culture di appartenenza. Un genitore (o un *caregiver*) sensibile si rende conto che ogni bambino è diverso dall'altro nella capacità di regolare le emozioni e lo coinvolge in interazioni attente ed empatiche, basate sul riconoscimento dei tempi interni soggettivamente diversi: aspettando che il bambino maturi la propria capacità far fronte alle specifiche situazioni. Il ruolo dell'adulto è fondamentale nell'aiutare il bambino a ridurre e ridimensionare il livello di stress e ad imparare ad affrontare le situazioni frustranti, ri-orientando l'energia e non ritirandosi, fin quando riesce a ritrovare uno stato di equilibrio tranquillo.

Con la crescita, la capacità di auto-regolazione emotiva consente al bambino di esprimere, mantenere, ri-orientare ed inibire le proprie emozioni, incrementando o riducendo il proprio livello di risposta in rapporto alla situazione esterna, e riuscendo così a far fronte alle frustrazioni.

Al contrario, esperienze relazionali stressanti nel primo anno di vita aumentano il livello di cortisolo, distruggendo le reti sinaptiche ed impoverendo il cervello.

E' fondamentale dunque che i bambini si sentano liberi di esprimere le emozioni, senza esserne né sopraffatti né costretti a manovre inibitorie, sapendo di poter contare su adulti responsivi: il ruolo dei *caregiver* è quello di guidare, non di controllare. Le emozioni espresse dal bambino diventano per i *caregiver* il segnale di intervenire, supportando, regolando ed aiutandolo ad affrontare i vissuti negativi. E' fondamentale proporre un contesto inter-personale altamente prevedibile ed anticipabile. Nel gioco

reciproco e responsivo degli scambi comunicativi, i bambini sono pronti a diventare *partner* collaborativi e complici ed imparano ad affrontare le situazioni difficili, in quanto la fiducia nel *caregiver* diventa fiducia in sé e nell'altro (ELFER; GOLDSCHMIED; SELLECK, 2003). *“Tutte le funzioni vitali del bambino, pronte per essere attivate, prendono forma e direzioni specifiche nel coordinamento con le persone che lo circondano, nell'ambito del mondo sociale circostante, con abitudini, regole culturali, risposte del tutto peculiari a ogni gruppo familiare e sociale”* (ONGARI, 2012, p. 31).

Silvia Vegetti Finzi afferma che *“si può accostarsi al bambino solo con il linguaggio poetico, per la sua capacità di alludere, di metaforizzare, di sfiorare il reale che può giungere là dove la parola molte volte si arresta”*: alludendo con ciò alla necessità che l'adulto affini una pluralità di canali comunicativi e espressivi, ciascuno caratterizzato dalla sottigliezza, dalla delicatezza e dalla capacità di recuperare dentro di sé le parti più tenere (FINZI, 2006, p.258).

Il compito di entrare in sintonia con un bambino piccolo e conoscerlo è dunque certamente uno dei più difficili. Si sbaglia spesso, in quanto l'errore fa parte del gioco degli specchi della costruzione di ogni nuova relazione. Ma, come sostiene Dina Vallino, *“una virtù importante per i genitori sembra essere quella di saper correggere continuamente i propri errori”* (VALLINO; MACCIÒ, 2006, p. 19). Questo vale anche per gli altri *caregiver*, che ogni giorno possono apprendere nuove modalità e nuovi spunti di relazione con il bambino.

Ma amare un bambino significa anche preparargli un ambiente interessante, che nutra la sua curiosità, predisponendo uno spazio di vita che attivi il bisogno di esplorar ed offrendo materiali che suggeriscano usi plurifunzionali ed attività condivise con grandi e piccoli. L'esperienza di esplorazione con i materiali coinvolge tutta la corporeità del bambino: gli occhi “afferrano” prima delle mani, insieme portano tutto all'assaggio della bocca e la gioia della scoperta è espressa dal movimento dei piedi. Elinor Goldschmied, attraverso il Cestino dei Tesori, ha portato evidenze inconfutabili del fatto che *“i bambini ci dimostrano chiaramente come selezionare e scartare gli oggetti, spesso ritornando al loro preferito”* (GOLDSCHMIED; JACKSON, 1994, p.117).

La scoperta del mondo degli oggetti fisici è un'avventura molto eccitante ed insieme molto seria. Ogni cosa ha qualità fisiche altamente specifiche (colore, consistenza, pesantezza, forma, odore, sapore) che i bambini studiano con attenzione. E' fondamentale che gli adulti nutrano la mente che sta cominciando ad organizzare la conoscenza delle cose circostanti. Ecco il motivo per cui la Goldschmied ha sottolineato l'importanza di offrire una “dieta” ricca e variegata per lo sviluppo della mente nei primi mesi, mettendo il bambino a contatto con una gamma ampia e differenziata di oggetti da esplorare, così come si cerca di dargli un'alimentazione ben variata e capace di coprire il fabbisogno dei diversi elementi nutrizionali.

Infine nel primo anno di vita, i piccoli imparano a scoprirsi tra di loro.

La gioia della scoperta degli occhi, delle mani, del corpo del coetaneo è legata ad una sorta di rispecchiamento emotivo. Il bambino riflette sé stesso negli sguardi attenti e curiosi dell'altro, il sorriso è contagioso ed invita all'imitazione. L'essere oggetto degli sguardi di qualcuno simile a lui, nel periodo evolutivo che precede la capacità

di scambiare le cose fisiche, crea un'aspettativa sociale: il poter creare un'intesa con qualcuno, una relazione di interesse reciproco. Allo scambio degli sguardi e dei tocchi con le mani seguirà poi la possibilità di creare un ponte con l'altro attraverso gli oggetti: verso la fine del primo anno di vita questo diventa il canale preferito per interagire tra coetanei.

Fin da molto piccoli i bambini sono capaci di condividere affetti, di essere empatici e di comprendere gli stati affettivi e mentali degli altri bambini, come è dimostrato dagli studi sui bambini in istituto, che preferiscono stare uno vicino all'altro, cercano di consolarsi reciprocamente e condividono la felicità di stare insieme.

Anche dagli studi sui fratelli oggi abbiamo l'evidenza scientifica che precocemente i bambini differenziano i propri stati emotivi, sulla base del riconoscimento delle emozioni e dei pensieri dei fratelli più grandi.

Per concludere, la costruzione della sicurezza emotiva, nel primo anno di vita, è frutto di un processo complesso che si basa su un contesto sociale iniziale coerente, stabile ed attento ai bisogni differenziati di rapporto con gli adulti, gli altri bambini e con le cose. Ed è anche per i grandi una gioia farne parte.

Non può sfuggire tuttavia una sorta di paradosso nella percezione del tempo da parte dei genitori (o di chi accudisce i piccoli). Da un lato lo scambio delle emozioni e la comunicazione tra i corpi può essere avvertita come un tempo che scorre molto piano. La danza a due è scandita da gesti lenti, misurati ed armoniosi. Dall'altro, se si considera l'entità dei cambiamenti e la quantità delle conquiste che giorno dopo giorno il bambino fa nel giro di un anno, non si può non rendersi conto dell'estrema velocità con cui tutto ciò è avvenuto. Le acquisizioni di ogni giorno diventano pietre miliari: i primi sguardi intenzionali, i sorrisi del secondo mese, le "con-versezioni" (nel senso di comunicare a versetti) del terzo, il rispondere al proprio nome dal quarto, il desiderio di avere attenzione da parte di un'altra mente dal sesto mese in poi... Stiamo assistendo alla costruzione lenta e insieme rapidissima del senso di sé. Di una nuova persona che è giunta con la sua unicità sulla scena sociale.

BIBLIOGRAFIA

ELFER, P.; GOLDSCHMIED, E.; SELLECK, D.Y. **Key persons in the nursery**. London: David Fulton publisher, 2003. Trad. it. B. Ongari (a cura di). Persone chiave al nido. Bergamo: Edizioni Junior, 2010.

FINZI, S. V. Post-fazione alla seconda edizione. **Essere neonati**. Osservazioni psicoanalitiche. Roma: Borla, p. 256-264, 2006.

GERHARDT, S. **Why love matters**. New York: Routledge, 2004.

GOLDSCHMIED, E.; JACKSON, S. **Persone da zero a tre anni**. Bergamo: Junior, 1994.

ONGARI, B. Le pratiche di cura come fondamento del sé e delle relazioni. In: ONGARI, B.; TOMASI, F. (Ed). **Nido di infanzia 5**. Prospettive di ricerca e spunti per la formazione. Trento: Erickson, p.29-41, 2012.

ROBINSON, M. **From birth to one**. The year of opportunity. Open University Press, Maidenhead: McGraw-Hill, 2003.

SHORE, A. N. Origini della psicopatologia dello sviluppo. In: MURATORI, F. **La nascita della vita mentale ed i suoi disturbi**. Tirrenia (PI): Edizioni del Cerro, p.41-87, 1994.

STERN, D. N.; HOFE, L.; DORE, J. La sintonizzazione affettiva. In: STERN, D.N. **Le interazioni madre-bambino**. Milano: R. Cortina, 1998.

VALLINO, D. ; MACCIÒ, M. **Essere neonati**. Osservazioni psicoanalitiche. Roma: Borla, 2006.