



Eloisa Mingione

Recensione del libro “I cuccioli non dormono da soli. Il sonno dei bambini oltre i metodi e i pregiudizi”

di Alessandra Bortolotti

(Mondadori, 2016)

Già dal titolo accattivante, per la tenerezza che evoca il termine “cuccioli”, questo libro di Alessandra Bortolotti, apprezzata autrice di “E se poi prende il vizio”¹, si presenta come un testo empatico, rivolto ai genitori perché possano “compiere scelte libere, informate e consapevoli”² ma sostenuto dai dati risultanti dalle ricerche scientifiche sul sonno dei piccoli da 0 a 3 anni, e come tale utile a tutti i professionisti che si occupano della salute e della cura dell’individuo.

Il testo è articolato in 7 capitoli: i primi quattro, dedicati al tema centrale del libro, esplorano il sonno

sotto il profilo sia culturale sia fisiologico; il capitolo 5 è dedicato all’approfondimento di una proposta teorica centrata sulla promozione della salute, sulla base del Modello salutogenico di Aaron Antonovsky³; il capitolo 6 offre un vademecum di facile e pratica consultazione per sfatare i pregiudizi più diffusi e offrire informazioni e strategie utili a garantire la buona qualità del sonno e dell’alimentazione del bambino; infine il capitolo 7 dà voce ai tanti genitori che l’autrice ha incontrato e incontra quotidianamente nella sua pratica professionale, per condividere la loro storie attraverso testimonianze concrete e vive della meravigliosa esperienza, per ciascuno unica e irripetibile, dell’essere genitore.

SONNO, ACCUDIMENTO E CULTURA A CONFRONTO.

Viviamo in una cultura orientata al distacco precoce dei bambini, con la valorizzazione dell’autonomia e dell’indipendenza che orientano scelte e stili di vita dei neo genitori che spesso non sono in sintonia con ciò che afferma la fisiologia,” la disciplina che studia ciò che è naturale e normale per ogni persona in una prospettiva transculturale, capace di andare oltre i modelli e le credenze dettate dalla cultura di appartenenza e di considerare invece ciò che accomuna tutti gli esseri umani da un punto di vista naturale.”⁴ Dal punto di vista fisiologico i bisogni universali che

¹ Bortolotti A., *E se poi prende il vizio? Pregiudizi culturali e bisogni irrinunciabili dei nostri bambini*, Il Leone Verde, 2010.

² Bortolotti A., *I cuccioli non dormono da soli. Il sonno dei bambini oltre i metodi e i pregiudizi*, pag. 9, Mondadori, Milano, 2016.

³ Antonovsky A., *The moral and the healthy: identical, overlapping or orthogonal?*, in “The Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences”, 1995, n. 32(1),

⁴ Bortolotti A., *I cuccioli non dormono da soli. Il sonno dei bambini oltre i metodi e i pregiudizi*, pag. 16, Mondadori, Milano, 2016.

caratterizzano la specie umana sono il contatto fisico e l'accudimento. Oltre alla fisiologia, l'autrice esplora la dimensione affettiva ed emotiva: già dalle primissime settimane di gestazione, infatti, la letteratura scientifica dimostra l'esistenza di un profondo legame non solo biologico, ma anche affettivo, tra la mamma e il feto. I concetti di esogestazione e endogestazione⁵ ben sottolineano come tra il periodo che va dal concepimento alla nascita a quello dopo la nascita esista un continuum per cui il neonato continuerà a cercare nell'ambiente extrauterino le condizioni di stabilità, calore, avvolgimento, protezione e sicurezza sperimentate nell'utero materno. Utili a questo proposito i progressi scientifici dell'epigenetica nel sottolineare "il ruolo simultaneo dei fattori genetici e di quelli ambientali nello sviluppo dell'individuo fin dal concepimento"⁶.

Le interazioni del bambino con l'ambiente, fin dalla vita intrauterina, diventano quindi fondamentali nello sviluppo affettivo dell'individuo durante tutto l'arco della vita. Educare all'affettività, quindi, significa riconoscere fin dalla vita intrauterina la dimensione affettiva del bambino, inteso come persona con la sua specifica individualità, e considerarla come un aspetto direttamente coinvolto nella loro comunicazione e relazione con l'adulto.

La cultura del contatto, auspicata dall'autrice, ci invita ad accogliere il bambino in tutte le sue manifestazioni emotive, e non solo quelle considerate positive, dando un nome alle sue emozioni perché possa riconoscerle, elaborarle ed imparare a gestirle all'interno di relazioni empatiche e protettive.

FISIOLOGIA DEL SONNO E CICLO VITALE

La programmazione neurologica innata prevede l'accudimento da parte degli adulti come condizione necessaria a garantire lo sviluppo ottimale del cervello. Il contatto corporeo con la madre è un potente stimolatore e regolatore dei meccanismi ormonali capaci di regolare il suo stato di benessere e di allontanare lo stress, così come nella madre lo stesso contatto facilita la secrezione di ormoni legati alla maternità e all'allattamento. Diversi studi⁷ confermano l'esistenza di una sincronia affettiva che permette al bambino di fidarsi degli adulti, riconoscendoli come coloro che lo aiutano a crescere. Le relazioni emozionali precoci determinano l'attaccamento e sono importanti regolatori dello stress.

Fino al quarto anno di vita i bambini hanno la parte destra del cervello dominante su quella sinistra; la parte destra è quella che presiede all'affettività, mentre la sinistra governa la razionalità, e inizia la sua maturazione verso il diciottesimo mese di vita. Quindi tra gli 0 e i 3 anni (e anche oltre) i bambini devono essere ascoltati e rispettati nelle loro emozioni e modalità comunicative non verbali, non potendo ancora, per maturazione anatomica, essere "ragionevoli" come gli adulti vorrebbero.

L'autrice si interroga, quindi, su come sia possibile aspettarsi da un bambino di questa età che possa accettare che di notte nessuno si occupi di lui, quando l'emozione più probabile che sperimenta nella condizione notturna è quella di solitudine e abbandono.

La descrizione⁸ dei sei stati comportamentali individuati dal pediatra americano Brazelton nel 1995 permettono di comprendere come il comportamento sonno-veglia dei neonati nell'arco delle 24 ore non sia uguale a quello degli adulti: fra l'età fetale e i 3-5 anni di vita è presente una percentuale

⁵ Ibidem, pag. 21.

⁶ Ibidem, pag. 22.

⁷ Ibidem, pag. 52.

⁸ Ibidem, pagg.59 e seg.

maggiore di sonno REM (fase in cui si sogna) perché è quella che corrisponde alla crescita dei neuroni e delle connessioni neuronali; i risvegli frequenti non indicano necessariamente un disturbo del sonno, ma sottolineano che il passaggio da una fase all'altra del sonno è considerato un periodo vulnerabile (nel quale è più probabile il risveglio) e quindi le età segnate da un maggiore cambiamento di fasi saranno quelle caratterizzate anche da un maggiore numero di risvegli; la sesta fase, quella del pianto, indica che sono stati superati i livelli di adattamento del bambino e deve essere urgentemente accudito da chi si prende cura di lui. Il pianto, quindi, di norma è un segnale per richiamare l'intervento dell'adulto al soddisfacimento dei bisogni affettivi e di accudimento. Ignorare questo segnale non ha alcuna giustificazione né da un punto di vista scientifico né antropologico.

CIO' CHE DOVREMMO SAPERE SUI METODI PER FAR DORMIRE I BAMBINI

Sulla base delle evidenze scientifiche sulla fisiologia del sonno trattate nel capitolo precedente, diventa comprensibile la critica dell'autrice ai metodi, proposti da libri, trasmissioni televisive e pediatri, per far dormire i bambini. I metodi annullano le differenze individuali e rendono tutti uguali e omologabili, ma assicurano circa la possibilità di trovare soluzioni "competenti" invece che basate sul proprio sentire e sulla conoscenza dei bisogni del proprio bambino.

I metodi più diffusi sono metodi comportamentali, che mirano a cambiare o eliminare un comportamento, cioè il risveglio notturno. Vengono esaminate tre categorie a seconda dell'approccio utilizzato:

Estinzione standard del problema o "Cry it out": prevedono di lasciar piangere ininterrottamente il bambino finché non crolla addormentato;

Estinzione graduale del problema o "Controlled crying": il più noto è il metodo Estivill, prevede di lasciar piangere il bambino a intervalli di tempo crescenti e programmati:

Routine preordinate: il più noto è il metodo EASY di Tracy Hogg che prevede di instaurare come preliminari al sonno una serie di abitudini che il bambino ritiene piacevoli, con l'obiettivo di farlo rilassare per favorire l'addormentamento.

L'autrice propone una trattazione esaustiva dei vari metodi sottolineandone rischi, limiti e in particolar modo carenza di validità scientifica, soprattutto nell'evidenza con cui tali metodi si pongono in contrasto con la fisiologia di contatto, sonno e allattamento, al contrario ampiamente supportata, nella trattazione dell'autrice, da bibliografia ed evidenze scientifiche. In questa direzione si inseriscono gli studi, riportati nell'ultimo paragrafo del capitolo, che evidenziano gli effetti negativi dell'eccesso di produzione del cortisolo (ormone prodotto nelle situazioni di stress) nello sviluppo del sistema nervoso.

SONNO CONDIVISO: RISCHI E VANTAGGI

Proprio partendo dalla sua critica ai "metodi" indicati ai genitori, l'autrice non si propone di suggerire a sua volta un metodo, ma di fornire informazioni sul sonno condiviso affinché i genitori possano effettuare una scelta informata e consapevole. Quando si parla di cosleeping o sonno condiviso, si intende una vasta gamma di modalità di condivisione del sonno:

Bed sharing: condivisione del proprio letto con il bambino;

Room sharing: condivisione della stessa stanza;

Cobedding: condivisione del letto fra gemelli ma non con l'adulto.

Praticato fin dall'antichità, risulta essere ancora oggi l'usanza più diffusa al mondo, anche se nei paesi di cultura occidentale esistono dibattiti molto accesi sui rischi di SIDS (Sindrome della morte improvvisa) o di schiacciamento/soffocamento del bambino che dorme con i genitori, o anche sul timore che questa pratica non consenta l'acquisizione di autonomia del bambino e interferisca con l'intimità della coppia. Integrando il modello medico imperante, orientato ai concetti malattia e rischio, con un modello salutogenico, cioè di promozione della salute, l'autrice passa in rassegna una serie di studi interessanti sugli effetti stressogeni della separazione madre-bambino evidenziando come alcuni aspetti del sonno condiviso non solo non sembrano essere potenzialmente dannosi, ma al contrario, sembrano avere un ruolo protettivo e autoregolativo dei parametri fisiologici, con effetti benefici sulla promozione della salute del bambino.

DIVENTARE GENITORI E PROMUOVERE LA SALUTE

Promuovere la fisiologia e la salute e potenziare le risorse dei genitori (empowerment) permette di spostare il focus dalla prevenzione della malattia alla promozione della salute. Il Modello Salutogenico di Aaron Antonovsky esaminato dall'autrice permette di superare il paradigma patogenico, proponendo un approccio che considera salute e malattia come un continuum lungo il quale le persone si muoverebbero a seconda delle risorse personali di cui dispongono per reagire agli eventi stressanti cui sono sottoposti.

A conclusione di questa recensione, voglio sottolineare che la trattazione appassionata di Alessandra Bortolotti è frutto di esperienze vissute in prima persona delle quali, con generosità, fa partecipare il lettore in uno stile agile e colloquiale, di facile e immediato accesso. Accanto a questo, però, da professionista competente, non trascura un'analisi seria e approfondita dei fondamenti teorici e scientifici di ciò che afferma e che perciò, dal suo sentire più profondo, diventa conoscenza e informazione al servizio di professionisti e genitori interessati all'argomento.