

## ESSERI/E COSTRETTI

### Riflessioni sulla strettezza dello spazio portato nei primi tre anni

di Esther Weber

*“Poveri esseri costretti”*

Sta di fatto che moltissimi genitori occidentali si sentono investiti dal dubbio ricorrente che i loro bambini portati addosso si possano sentire stretti, impediti nel movimento, costretti a stare in uno spazio che infine re-spingono letteralmente. Spesso a questo punto si interrompe l'esperienza portata perché i genitori interpretano il comportamento del bambino, che quando viene infilato nella fascia spinge con mani e piedi contro il corpo del genitore e magari piange come un re-spingere il contatto, la (troppa) vicinanza, a volte lo stesso corpo del genitore. “Magari è troppo stretto...a me piacerebbe portarlo ma non lo voglio costringere”.

I genitori non sono i soli ad avere dubbi. Anche nel mondo degli esperti ci sono medici, psicologi e pedagogisti che rifiutano la modalità del portare addosso i bambini perché la considerano un intralcio allo sviluppo motorio libero del bambino, promuovendo come modalità “buona” per un lattante di stare il più possibile a terra, in posizione prona, di modo che possa sperimentare e sviluppare le sue competenze motorie.

Se gettiamo uno sguardo indietro nella *storia* possiamo trovare senza grandi difficoltà le tracce della costrizione. Infatti fino al tardo medioevo i bambini neonati venivano fasciati stretti stretti, dal collo ai piedi e solo quando avevano già parecchi mesi gli si lasciavano fuori le braccia, mentre la fasciatura veniva tolta attorno all'anno di vita. Jean Jacques Rousseau criticava aspramente questa pratica, da lui considerata barbara e inumana: *“Le loro prime espressioni sono dei pianti, voi dite? Lo credo bene: li contrariate fin dalla nascita; i primi doni che ricevono da voi sono delle catene, i primi trattamenti che provano sono dei tormenti. Gridano per il male che gli fate: legati così, voi gridereste più forte di loro!”*

Le conseguenze di questa fasciatura, abolita definitivamente nell'Europa rurale solo a metà del 20esimo secolo, erano deleteri anche dal punto di vista fisico perché provocavano effettivamente in molti casi delle mal e deformazioni delle arti e delle articolazioni, una grande incisione di displasie e lussazioni delle anche. Ma da dove veniva questa usanza?

Senz'altro si può affermare, come ho esposto anche nel mio libro, che la fasciatura del neonato sia un surrogato per restituire i limiti spaziali al neonato (che però il bambino da fasciato non è nella condizione di sperimentare perché ha le mani lungo il corpo) e farlo stare più tranquillo, e per contrastare la dispersione di calore corporeo, fatto importante una volta che le stanze non erano riscaldate e i bambini ci stavano da soli anche per delle ore tra una poppata e l'altra.

A quei tempi il bambino non era considerato “competente” da nessun punto di vista ma un essere

---

1 Jean Jacques Rousseau, Emile, 1762.

incapace di effettuare movimenti efficaci e emettere segnali di comunicazione con le persone e l'ambiente che lo circondavano.

Oggi sappiamo che questa visione era totalmente errata e lo verificiamo tutti facilmente quando ci mettiamo in ascolto per comprendere i segnali differenziati che ci invia il bambino neonato. Non va elencato solo il pianto come strumento espressivo, che in effetti sarebbe già un segnale di allarme avanzato, ma comportamenti comunicativi, di risposta al contatto e **movimenti corporei** che ci fanno comprendere come si sente e cosa gli piace. Inoltre, il bambino ha le capacità di regolare la propria tensione muscolare, di rilassarsi e di addormentarsi se solo si trova nelle condizioni appropriate per poterlo fare.

Ma quali sono le condizioni in cui un bambino neonato esprime al meglio le sue competenze ?

Per riconoscerle bisogna tornare indietro, nel periodo della gravidanza, dove il bambino si trova in un ambiente molto ristretto, sollevato quasi del tutto dalla forza della gravità e si muove spingendo contro le pareti dell'utero, che gli rispondono in modo elastico. In questo modo, spingendo, si muove, si gira, allena i muscoli, si accomoda, si rilassa. Ogni volta che il bambino vuole adagiare la sua posizione spinge contro la parete che rende efficace il suo movimento.

Dopo la nascita invece, in posizione supina, questo movimento dello spingere trova solo il vuoto. Quindi viene a meno l'efficacia motoria e la possibilità di potersi rilassare perché manca la delimitazione dello spazio, l'appoggio contro cui spingere. Inoltre il bambino sente tutto il peso della forza di gravità che lo schiaccia al suolo. Che angoscia!

Ritornato tra le braccia invece o in fascia, appoggiato al proprio petto in posizione verticale a ranocchione, si restituisce al bambino la possibilità di spingere e quindi di adagiarsi !

Di conseguenza, come condizione appropriata troviamo il bisogno del bambino di una "risposta" al suo movimento in espansione (spinta!) che non si perda nel vuoto ma che gli restituisca una resistenza sufficiente. Nell'approccio tradizionale ci si trova la *posizione prona* (quando il bambino è sveglio) promossa dagli esperti perché permette al bambino neonato di spingere contro la superficie, più avanti di alzare la testa, di girarla da un lato all'altro, poi di rotolarsi e così via. La superficie gli fornisce la risposta al suo movimento ed egli può sperimentarsi "competente" dal punto di vista motorio.

Ma quale è la *prima superficie* che il bambino sperimenta ? Non è il corpo della madre, dopo il parto, a cui viene appoggiato e da dove parte, se gli viene lasciato un tempo sufficiente, per succhiare la prima volta il seno ? La superficie "mamma" è calda, elastica, ha un odore che conosce, risponde morbida al suo contatto; un insieme di condizioni rassicuranti che permettono al bambino di sentirsi di nuovo "al posto giusto" e di muoversi in modo efficace. Oggi si sta ritornando anche negli ospedali alla modalità di fare sperimentare al bambino "la superficie mamma" subito dopo la sua nascita ...ma poi basta così?

Sicuramente no.

Se torniamo ai bisogni originali del bambino, non solo di muoversi, ma di sperimentarsi attraverso il contatto con altre persone e di potersi legare in modo sicuro a persone (non ad oggetti) allora la superficie "viva" su cui trova appoggio aumenta ancora di significato. E non è tutto.

**Perché si può parlare non solo di una superficie a cui il bambino si appoggia, ma di uno spazio in cui sperimenta se stesso e l'altro!**

Uno spazio creato da un lato dal corpo del grande (superficie), dove il bambino appoggia anteriormente e

dove le sue mani e i piedi trovano appiglio e “risposta” quando spinge e dall'altro lato dalle braccia (o dalla fascia) che lo sostengono .

Uno spazio ristretto, senz'altro.

Ma proprio in questo spazio il bambino può sperimentarsi competente e perfino auto-regolarsi !

Parole grosse ? Credo di no. Se vogliamo parlare del bambino competente (e oggi se ne parla molto e in tutti i colori) bisogna tenere conto delle condizioni ottimali di modo che il bambino sia in grado di vivere le sue competenze. Il bambino è senz'altro capace di rilassarsi, di addormentarsi, di regolare la propria tensione muscolare a patto che si trovi nella condizione giusta per lui: nella presenza fisica di un grande che lo contiene. Così spingendo si adagia attivamente, scivola nel sonno quando è il *suo* momento. Lo fa da sé, nello spazio portato, senza che il genitore intervenga direttamente.

Ma allora come la mettiamo con la strettezza ? E se non fosse la strettezza il problema ?

Sulla base delle considerazioni di prima, potrebbe essere che il bambino non spinge per re-spingere la strettezza, che non comunichi la voglia di lontananza e di spazio aperto, ma che si stia sforzando per mettersi comodo nella posizione in cui si trova ?

Mi direte, va bene per i bambini nei primi tre mesi, ma dopo ? E' giustificato portare il bambino nello spazio ristretto in fascia anche quando non è più neo-nato e si muove già gattonando e magari camminando ?

Innanzitutto va detto che lo spazio nella fascia è uno **spazio ristretto per definizione**, non può essere uno spazio aperto e largo come lo è il tappeto, perché deve sostenere e contenere il bambino, appoggiato fermo al proprio corpo. E' uno spazio per definizione stretto perché e' una specifica esperienza di contenimento corporea e non di espansione. Pertanto allentare lo spazio nella fascia per non “far sentire al bambino troppo stretto” non va bene perché viene a meno il sostegno ottimale e di conseguenza la sicurezza. Non deve mai sobbalzare contro il proprio corpo perché c'è tanto spazio tra i due corpi !

L'esperienza dei bambini portati ci insegna però che la maggior parte di loro **nei primi due/tre anni** ha fortemente bisogno di alternare i tempi per terra e in libero movimento con un po' di tempo nello spazio portato che li contiene fisicamente, che li permette di sentirsi, di rilassarsi dopo aver vissuto una grande quantità di stimoli (per noi spesso scontati ma per loro tutti da digerire!), di passare al sonno senza troppe lacrime o semplicemente di riposarsi un po'.

I bambini sanno che lo spazio nella fascia è ristretto ma quando è il loro momento non gli disturba affatto, anzi lo cercano proprio, quando sono sovraccarichi di esperienze e stimolazioni, quando sono stanchi e fanno fatica a “staccare la spina”. E' uno spazio che permette di mediare loro l'ambiente esterno. Fisiologicamente anche nel secondo e terzo anno di vita molti bambini hanno ancora bisogno di questa mediazione che gli permette di lasciarsi andare e di gestire i momenti di passaggio tra veglia e sonno, tra attività e rilassamento.

*La strettezza* è solo **una** delle condizioni che costituiscono lo *spazio portato* e mediano il mondo esterno al bambino. Perché la caratteristica più importante è **l'intera persona che porta**, la sua presenza fisica, a contatto, che trasmette al bambino la sicurezza di cui ha bisogno in quel momento e che non trova ancora pienamente in se stesso e neppure nell'ambiente esterno.

Man mano che il bambino cresce interiorizza la sicurezza a livello psichico (la base sicura!) e chiederà sempre di meno di essere portato fisicamente perché non avrà più bisogno della mediazione fisica per

potersi sentire al sicuro e per potersi regolare.

Pertanto la modalità del portare addosso un bambino non solo considera e rafforza le competenze del bambino e quindi accresce la sua autostima ma tiene pienamente conto del suo bisogno di interiorizzare la base sicura per poter diventare davvero indipendente e non solo per sviluppare *atteggiamenti* autonomi e di autoregolazione come spesso vengono proposti nei manuali classici della prima infanzia !

Infine torniamo un momento al punto di vista dei genitori. C'è un altro aspetto che porta all'interpretazione che il proprio bambino non vuole starci nella fascia perché sta troppo stretto ?

A volte, la visione negativo dello spazio portato che il bambino sperimenta proviene da una mancanza di esperienza degli adulti di essere stati portati quando erano piccoli. Semplicemente non sanno come ci si sente <sup>2</sup>. Di fatto, spesso sono i genitori che stanno stretti, scomodi, troppo vicini.

Quindi si deve tenere conto del fatto che *la strettezza* viene vissuta in modo completamente diverso dal bambino e dai genitori. Se per il bambino è un ambiente conosciuto e in certi momenti anche nel secondo e terzo anno di vita risulta molto gradito, per i genitori è una condizione che devono imparare a gustare, un po' alla volta, e strada facendo. Ai genitori non sempre viene così spontaneo essere legati stretti ai propri bambini.

Pertanto quando il proprio bambino continua a spingere e non si rilassa nella fascia è bene non soltanto pensare che il bambino “non vuole” ma sarebbe bene chiedere a se stessi: **“io come sto ?” “Sto respirando?” “Il mio corpo e' accogliente ? Sono rilassata ? Ho voglia di portare il mio bambino ? “**

Il bambino cerca in tutti i modi a mettersi comodo all'interno dello *spazio portato* ma se il corpo a cui è adagiato fermamente non è “accogliente” (quindi duro, pieno di tensione muscolare) continuerà a spingere, per ammorbidirlo e non necessariamente per allontanarlo !

Concentrandosi sul proprio corpo e respiro e cercando di rilassare se stessi respirando a fondo e camminando si ammorbidisce il proprio corpo e si entra in sintonia con il piccolo. Ecco il tempo di 10 minuti di assestamento, non solo per il bambino ma anche per chi porta.

Se si impara a fidarsi dello *spazio portato*, con le sue specifiche caratteristiche, e lo si considera e accetta come uno spazio adatto, in certi momenti, che permette al proprio bambino in crescita di riprendersi da tanti stimoli “in espansione”, e di gestire il passaggio tra veglia e sonno, tra attività e rilassamento, allora si ha compiuto *un passo* per continuare a portarlo a lungo e finché lui ne avrà bisogno.

© Esther Weber. 2010.

---

2 Un esercizio da fare con il proprio partner che può aiutare: Uno dei due indossa la fascia lunga con X nodo davanti, si siede su una sedia e poi fa entrare il partner, che cerca di appoggiarsi pienamente e si lascia avvolgere dai lembi. Registrate le vostre sensazioni, potrebbe farvi cambiare l'idea rispetto al “sentirsi stretti”!