



GIOVANNI FIORITI EDITORE

Giovanni Fioriti Editore s.r.l.

via Archimede 179, 00197 Roma

tel. 068072063 - fax 0686703720.

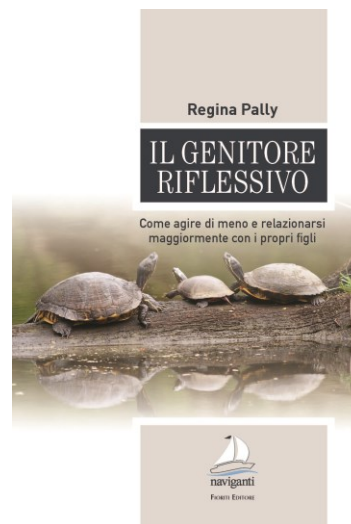
E-Mail info@fioriti.it – www.fioritieditore.com

www.clinicalneuropsychiatry.org

Il genitore riflessivo

Come agire di meno e relazionarsi maggiormente con i propri figli

Di Regina Pally



Presentazione

Riuscire a capire come far crescere felice, sano e con successo un bambino può essere molto difficile. I genitori si muovono a stento tra innumerevoli consigli spesso in conflitto tra di loro. Libri che descrivono il modo giusto di fare le cose possono lasciare anche nel più impegnato caregiver sentimenti di scoraggiamento e di inadeguatezza quando la vita reale non corrisponde a ciò che leggiamo.

Regina Pally ci propone qualcosa di completamente diverso, sostenendo che la chiave per essere buoni genitori è imparare a rallentare, riflettere e riconoscere che non c'è un solo e unico modo per esserlo. L'autrice sintetizza le più recenti scoperte delle neuroscienze per mostrare che le naturali tendenze del nostro cervello a empatizzare, analizzare e connettersi con gli altri sono tutto ciò di cui abbiamo bisogno per essere buoni genitori. Ogni capitolo offre l'analisi dei principi della genitorialità riflessiva, come "Tollerare l'incertezza", "Ricomporre le rotture", accompagnati dai riferimenti scientifici che li sottendono. Brevi "compiti per casa" alla fine di ogni capitolo e illuminanti esempi concreti che descrivono le relazioni tra genitori e figli rendono piacevole e facile la lettura di questo libro, una guida pratica per tutte le persone che cercano di costruire relazioni di amore, capaci di durare nel tempo, con i loro figli.

Regina Pally ha lavorato come psichiatra e terapeuta per più di 35 anni con genitori, coppie, bambini e adolescenti. È fondatrice e condirettore del Center for Reflective Communities, una organizzazione non profit che crede che le relazioni sicure, accoglienti, armoniche e supportive possono trasformare le vite dei bambini e dei loro familiari. Ha pubblicato, tra gli altri, *Il rapporto mente-cervello*, Fioriti 2003.

Indice

Introduzione all'edizione italiana

Giulio Cesare Zavattini

VII

Ringraziamenti

XIII

Introduzione	XV
CAPITOLO 1.	
10 principi della genitorialità riflessiva	1
CAPITOLO 2.	
La mente unica di vostro figlio	21
CAPITOLO 3.	
Il sistema specchio del cervello <i>Programmato per l'empatia</i>	39
CAPITOLO 4.	
Il sistema di mentalizzazione del cervello <i>Programmato per la riflessione</i>	59
CAPITOLO 5.	
Il cervello e le cure materne <i>Programmato per la maternità</i>	83
CAPITOLO 6.	
Il cervello e l'attaccamento <i>Programmato per la connessione</i>	97
CAPITOLO 7.	
Genitorialità e stress <i>Strategie di coping e strategie per calmare</i>	125
CAPITOLO 8.	
La genitorialità dalla prima infanzia alla seconda infanzia	151
CAPITOLO 9.	
La genitorialità dall'adolescenza all'età adulta	175
Epilogo	195
Bibliografia	197
Indice analitico	205

Introduzione all'edizione italiana

Giulio Cesare Zavattini

Il saggio di Regina Pally, psichiatra e ricercatrice di grande esperienza clinica e fondatrice e co-direttrice del “Center for Reflective Communities” a Los Angeles, si avvale di una solida e aggiornata formazione scientifica unita a una rara abilità di rivolgersi al pubblico dei genitori con un linguaggio chiaro e pragmatico.

L'obiettivo di questo saggio che possiamo considerare come un agile Manuale per gli psicologi dei Servizi nell'età evolutiva, psicoterapeuti, ma anche un'utile fonte di riflessioni e informazioni per i genitori, è quello di rafforzare e potenziare la qualità delle relazioni genitori-figli *sostenendo e aumentando* la loro capacità rispetto a “un pensiero riflessivo” che punta a determinare uno sviluppo sano ed equilibrato dei figli e delle famiglie.

Un libro di cui c'è quindi un gran bisogno per rispondere alle domande più frequenti che ci si pone nel prendersi cura, allevare e crescere i figli. Non è infrequente, infatti, che i genitori si chiedano come essere “buoni genitori”, cosa fare con le

difficoltà con i figli piccoli che possono “essere una peste” o essere sconsolati e piangere senza che sia facile capirne la ragione, oppure con gli aspetti provocatori degli adolescenti, o anche quali siano le differenze e i benefici dell’approccio di un padre e di una madre ai figli nel gioco, nell’incoraggiarli o dare regole.

In primo luogo va sottolineato che Regina Pally fa ampiamente riferimento ai recenti sviluppi delle neuroscienze evidenziando in ogni capitolo quali siano le *nozioni base* sul cervello:

Noi umani siamo programmati per relazionarci con gli altri come se avessero una mente esattamente uguale alla nostra e per assegnare automaticamente significati *mentali*, come i sentimenti e le intenzioni, ai comportamenti che osserviamo negli altri (Cap. 1, p. 8).

Nelle spiegazioni avanzate dal paradigma della neurobiologia dell’esperienza interpersonale (Siegel 1999), l’organismo umano viene, infatti, inteso come *intrinsecamente sociale*, inserito in una matrice di relazioni e portato a stabilire legami con gli altri in modo primario e fondamentale e – se opportunamente sostenuto – tendente a una sempre maggiore consapevolezza della “interconnessione” di ogni essere umano con tutti gli altri esseri umani come la scoperta dei “neuroni specchio” ha evidenziato (Gallese et al. 2006; Rizzolati, Senigaglia 2006).

In secondo luogo, vi è un forte riferimento agli studi dell’*infant research* e dell’attaccamento che negli ultimi trent’anni hanno delineato un modello evolutivo in cui gli *affetti* occupano il ruolo centrale di organizzatori della vita psichica e sono riconosciuti come aspetti fondamentali della *regolazione emotiva* in funzione evolutiva costituendo i processi che, nonostante tutti i cambiamenti, danno *continuità* alla nostra esperienza soggettiva.

La ricerca psicologica in questi ultimi trent’anni ha, infatti, messo in luce che lo sviluppo si realizza non tanto per processi maturativi, ma per processi interpersonali (Stern 1985; Sameroff, Emde 1989; Tronick 1989; Siegel 2012); nel senso che la crescita e il formarsi delle funzioni psichiche dipendono dal tipo e dalla *qualità dell’incontro intersoggettivo* contribuendo allo “stile” personale di gestione delle dinamiche affettive (Di Folco et al. 2016). Ogni bambino mostra infatti nei suoi incontri con la madre e il padre *un suo particolare* “ritmo di ingaggio”, un suo livello di attività, distinte manifestazioni di affetto e di comportamento, così come ogni genitore porta nei suoi incontri con il bambino uno stile e “un’intensità di risposta” del tutto personali, peculiari di quella coppia bambino-genitore o di quella famiglia (Beebe e Lachmann 2013).

Questa prospettiva ha sottolineato che la prossimità e la sicurezza offerte da un *caregiver* (Bowlby 1980) sono una condizione indispensabile per la crescita di un bambino, inoltre, che tra figli e genitori si sviluppano precocemente legami di attaccamento all’insegna della *reciprocità* (Mitchell 2000; Sameroff et al. 2004; Di Folco, Zavattini 2014). Detto in altri termini, la mente dei figli cresce in funzione di come interagisce con la mente dei genitori e viceversa e questa interazione modella la nostra identità, la nostra capacità di regolare le emozioni, di sentirci parte di un insieme.

Tale cambiamento nei modelli interpretativi dello sviluppo indica che nella psicologia e psicopatologia dello sviluppo è emersa in primo piano una nuova area di ricerca e intervento, quella dei bambini e dei loro genitori, caratterizzata in maniera specifica da *problematiche relazionali* che possono essere comprese solo tenendo conto della particolare organizzazione psichica che contraddistingue il “mondo rappresentazionale” dei genitori, ma anche della natura delle *competenze* a trattare le emozioni che si instaura tra figli e genitori. Non a caso la Pally acutamente osserva che bisogna non solo trovare le parole per raggiungere i figli, ma anche “allenarsi” a riflettere sulle emozioni che i legami con i figli procurano. Se vogliamo fare “sbocciare” nei figli la capacità di riflettere, bisogna in primo luogo chiederci cosa assorbano da noi sul piano implicito, ossia da *come* ci comportiamo con loro, come gli parliamo, come sentono le emozioni che esprimiamo rispetto ai loro bisogni, domande, problemi. In altri termini i bambini non imparano solo quello che i genitori *dicono* loro, ma il modo in cui genitori *si relazionano* con loro.

I bambini interiorizzano i vostri sentimenti intensi. Ecco perché è importante provare i vostri sentimenti. Per esempio: “Penso di essere rimasto troppo deluso quando non sei voluto venire alla partita di baseball con me e invece sei voluto andare al compleanno del tuo amico. Quindi mi sono comportato un po’ come se fossi arrabbiato con te e ti ho fatto stare male. Non è stato giusto. Mi dispiace per come ho gestito i miei sentimenti. Va bene per me sentirmi deluso ma non va bene arrabbiarmi con *te* per questo (Capitolo 8, pp. 173-174).

È necessario, quindi, che si pensi al bambino e ai suoi genitori come *sistemi interdipendenti*, assumendo un’ottica che si chieda *qual è l’effetto delle relazioni sulle relazioni* riflettendo su quale ‘pressione emotiva’ passa sul piano esperienziale-implicito nella vita insieme di tutti i giorni (Ringstrom 2014). Un’ottica di questo tipo assume come oggetto d’intervento non il singolo bambino, né i genitori di per sé, ma la *relazione bambino-genitore*, con l’obiettivo di comprendere la rete di significati costruiti mutuamente dai due partner dell’interazione, il bambino e il genitore. È in questo senso che la Pally più volte sottolinea che la relazione che i genitori hanno con il loro figlio è lo strumento più valido che possano avere nella loro “cassetta degli attrezzi per genitori” nel senso che *la relazione* è la cosa più importante di qualsiasi cosa si faccia per un figlio. Ciò significa:

... che la relazione è più importante per esempio, degli incontri di gioco che abbia in programma vostro figlio, più importante del fatto che vostro figlio prenda lezioni di musica o faccia degli sport, di che tipo di comportamento dovrebbe adottare vostro figlio o quanti strumenti elettronici sia in grado di usare (Capitolo 1, p. 7).

Tuttavia, se avere una relazione con il proprio figlio, *accudirlo* nei suoi bisogni di base è molto importante, in realtà *non basta*. In altri termini il “contenimento” di per sé non è sufficiente, è necessario che un genitore non solo si faccia nella mente un’idea della mente del proprio figlio, ma “gli insegni” a riflettere e pensare su di sé. È appunto questo il punto centrale di questo saggio sulla genitorialità riflessiva come la Pally mette bene in evidenza “nei principi guida” che delinea nel primo capitolo e in cui si vede l’influsso del lavoro di Arietta Slade e del concetto di “funzione riflessiva” di Peter Fonagy e Mary Target:

La capacità riflessiva viene tecnicamente definita come abilità mentale con la quale la mente è capace di riconoscere (a) che tutto il comportamento umano ha un significato in termini di cosa accade all’interno della mente delle persone, come i loro sentimenti, i loro desideri, le loro intenzioni, le loro motivazioni e convinzioni e che ciò vale sia per il proprio comportamento che per quello degli altri, (b) che tutte le persone hanno una mente soggettiva, separata e privata; e (c) che ciò che è nella mente di una persona può essere uguale o diverso da ciò che accade all’interno della mente di qualcun altro (Capitolo 1, pp. 3-4)

Per un genitore, esprimendosi con il linguaggio di tutti i giorni, la capacità riflessiva va intesa come la capacità di comprendere che quello che fa il proprio figlio è causato da qualcosa che accade internamente, all’interno della sua mente e che quello che un genitore fa in risposta all’azione del figlio è causato da qualcosa che avviene nella propria mente.

Qualcosa, quindi, che aldilà dell’aspetto letterale e materiale dei comportamenti, va inteso come uno scambio che avviene “da mente a mente” (Slade 2010). Se, infatti, la capacità riflessiva di un genitore gli permette di raffigurare accuratamente l’atteggiamento intenzionale del bambino quest’ultimo ha l’opportunità di “trovare se stesso nell’altro” in quanto soggetto mentalizzante. In caso contrario se tale capacità del genitore è carente od opaca, la versione di sé che il bambino incontra è quello di essere concepito come pensante in termini di realtà fisica piuttosto che relativamente ai suoi stati mentali con la conseguenza che il suo potenziale non potrà esternarsi (Fonagy, Target 2001, p. 85).

Una relazione solida *non* è una relazione *perfetta*, né una relazione affettuosa e a disposizione *tutto il tempo*, né è una relazione in cui il genitore comprende *sempre* il figlio. Una relazione è solida quando è “sufficientemente buona” come diceva Winnicott (1967), ossia *mediamente* affettuosa e sensibile e basata sulla comprensione in modo affidabile oltre che una relazione in cui se un genitore si trova in difficoltà nel capire il proprio figlio riesce a *rallentare*, *dandosi tempo* cercando di vedere la prospettiva del bambino oltre che la propria. Occorre infatti tempo per lo sviluppo poiché l’età di un bambino determina il livello di sviluppo del suo cervello e pone dei limiti su ciò che può e non può fare. Parimenti bisogna: “Riflettere per tollerare il conflitto”, infatti, soltanto con la maturazione della corteccia prefrontale e la consapevolezza autoriflessiva che tale maturazione rende possibile, un bambino diventa consapevole di sé e degli altri. È necessario, inoltre “riflettere per mantenere i sentimenti e restare fermi”, l’atteggiamento che un genitore ha quando stabilisce dei limiti e dei confini diventa incorporato nella programmazione dei circuiti del cervello dell’autocontrollo del proprio figlio.

Essere riflessivi vi aiuta a ricordare che potete stabilire dei limiti sul comportamento di vostro figlio, ma non sulle sue emozioni interiori. Per esempio, potreste dire: ‘Capisco perfettamente che sei di cattivo umore, ma anche se stai male, non puoi prendermi a parolacce’ (Capitolo 8, p. 167).

È, in altri termini, la difficile arte di sapere esprimere rispetto e capacità di attenzione, ma anche dare dei confini come viene bene messo in evidenza nel capitolo otto in cui due madri, Ann ed Emily, vengono incoraggiate in un gruppo di genitorialità riflessiva a praticare l’auto-riflessione e a trovare da sole quali limiti stabilire per le loro figlie adolescenti. Qui sotto le riflessioni della seconda delle due madri.

Emily: *non tollererò questo cattivo comportamento. Dirò semplicemente a mia figlia che non mi può parlare in quel modo. Le dirò che ci saranno delle conseguenze, magari le toglierò il cellulare.*

Conduttore: *nel tuo caso, è davvero importante per te che tua figlia non si comporti in quel modo. Quindi la gestisci in modo diverso rispetto ad Ann. Forse puoi condividere con noi come ti senti quando tua figlia ti tratta male.*

Emily: *mi rende furiosa. Anche io trattavo mia madre in un modo orribile. Ero cattiva, mi comportavo davvero male e avrei sempre voluto che mi dicesse di smetterla. Ma lei aveva un approccio permissivo. E quando sono diventata più grande, mi sono sentita così in colpa per il modo in cui la trattavo quando ero giovane. Non voglio che mia figlia si senta così. Quindi le dico chiaramente che non può mancarmi così di rispetto... Non voglio che più tardi stia male per come mi ha trattato.*

Conduttore: *questo lo posso sicuramente capire. Mi domando, come pensi che si senta tua figlia per questo?*

Emily: *ora che ho sentito quello che ha detto Ann, mi rendo conto che non ho idea di come si senta mia figlia per questo. Mi chiedo se io non stia reagendo in maniera eccessiva con mia figlia per quello che è successo tra me e mia mamma. Mia madre non mi ha mai parlato apertamente di come si sentiva per questo. Probabilmente posso dire a mia figlia come mi fa sentire cercando di non essere così intensa e di non buttarla così sul personale come sto facendo ora. Non devo sempre riportare tutto ai miei sentimenti personali. A volte potrei essere più neutra e magari dire qualcosa come: ‘Alle persone non piace essere trattate male’. Posso chiederle se ha mai pensato a questo’ (Capitolo 8, pp. 190-191).*

Infine, entrando nel merito della struttura di questo saggio va osservato che dopo il primo capitolo il cui tema è l’importanza della relazione con i figli, vengono affrontati vari temi centrali relativi al rapporto tra il sistema specchio del cervello e l’empatia, o la mentalizzazione, il cervello e le cure materne, il cervello e l’attaccamento, lo stress, la genitorialità della prima e seconda infanzia, l’adolescenza

Molto utile è anche la struttura dei vari capitoli in cui oltre alle nozioni più rilevanti sui temi affrontati vengono presentate nella parte finale di ogni capitolo varie vignette cliniche relative a “Storie di genitori e figli”, la capacità di esprimere in parole i punti salienti nell’educazione di un figlio, “Esprimiamolo con le parole” e, infine, l’utile sezione finale, “Compiti per casa” che riguarda consigli pratici da mettere in atto in varie situazioni.

Bibliografia

- Beebe B., Lachmann F. (2013). *Le origini dell’attaccamento. Infant Research e trattamento degli adulti*. Raffaello Cortina Editore, Milano 2014.
- Bowlby J. (1988). *Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell’attaccamento*. Raffaello Cortina Editore, Milano 1989.
- Di Folco S., Zavattini G.C. (2014). La relazione d’attaccamento padre-bambino: una rassegna della letteratura. *Giornale Italiano di Psicologia* 1, 159-190.
- Di Folco S., de Campora G., Zavattini G.C. (2016). Sintonie e dissintonie nei legami precoci: traiettorie di valutazione e considerazioni cliniche nei contesti ad alto rischio per lo sviluppo infantile. *Maltrattamento e Abuso all’infanzia* 2, 71-93.
- Fonagy P., Target M. (2001). *Attaccamento e Funzione riflessiva*. Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Gallese V., Migone P., Eagle M.N. (2006). La simulazione incarnata: i neuroni specchio, le basi neurofisiologiche dell’intersoggettività e alcune implicazioni per la psicoanalisi. *Psicoterapia e Scienze umane* 3, 543-580.
- Mitchell S.A. (2000). *Il modello relazionale. Dall’attaccamento all’intersoggettività*. Raffaello Cortina Editore, Milano 2002.
- Ringstrom Ph. (2014). *Psicoanalisi relazionale e terapia di coppia*. Giovanni Fioriti Editore, Roma 2017.
- Rizzolati G., Sinigaglia C. (2006). *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*. Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Sameroff A.J., Emde R.N. (1989). *I disturbi delle relazioni nella prima infanzia*. Bollati Boringhieri, Torino 1991.
- Sameroff A.J., McDonough, Rosenblum K.L. (2004) *Il trattamento clinico della relazione genitore-bambino*. Il Mulino, Bologna 2006.
- Siegel D.J. (1999). *La mente relazionale. Neurobiologia dell’esperienza interpersonale*. Raffaello Cortina Editore, Milano 2001.
- Siegel D.J. (2012). *Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology: An Integrative Handbook of the Mind*. W.W. Norton, New York & London.
- Slade A. (2010). *Relazione genitoriale e funzione riflessiva*. Astrolabio, Roma.
- Stern D.N. (1985). *Il mondo interpersonale del bambino*. Bollati Boringhieri, Torino 1987.
- Tronick E. (2008). *Regolazione emotiva. Nello sviluppo e nel processo terapeutico*. Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Winnicott D.W. (1967). La funzione di specchio della madre e della famiglia nello sviluppo infantile. In D.W. Winnicott, *Gioco e realtà*. Armando, Roma 1974, pp. 189-200.

Collana: Naviganti

prezzo: € 20,00 Pagine: 234

Formato 16×24

Pubblicazione: Febbraio 2018

ISBN: 978-88-99318-06-2