



Una presenza di qualità

Essere un genitore oggi è un compito arduo e a chi ancora non ha figli l'idea di essere genitore fa molta paura. Questa paura è dovuta, probabilmente, anche al fatto che rispetto al passato le coppie che decidono di avere dei figli hanno un'età più avanzata e questo comporta la perdita della loro "inconscienza" giovanile e la consapevolezza dei rischi e dei pericoli che li circondano. Altro elemento da considerare, rispetto al passato, e non mi riferisco a un passato remoto, ma a un passato recente, semplicemente a uno o due decenni fa, è che nel mondo di oggi ci sono poche certezze economiche e lavorative per cui non sapendo cosa si potrà offrire ai propri figli, si aspetta il più possibile ad averne. Il fatto, inoltre, che la società, in continua e costante evoluzione, sia cambiata radicalmente comporta anche un cambiamento dei ruoli all'interno della coppia: se fino a trent'anni fa ancora era un'ipotesi concepibile che una donna non lavorasse, ad oggi non è più così, non solo perché spesso lo stipendio di una persona sola non basta a provvedere ai bisogni della famiglia, ma anche perché le donne non hanno più come unico obiettivo quello di essere delle mogli e delle madri, ma hanno anche delle aspirazioni lavorative, per cui, spesso, preferiscono affermarsi lavorativamente prima di mettere al mondo un figlio. L'insieme di tutti questi fattori, uniti anche al fatto che una donna con dei figli viene

spesso discriminata sul luogo di lavoro, ha comportato l'esigenza di "esserci" una volta che si prende la decisione di avere un bambino. Esserci qualitativamente e quantitativamente è un'esigenza vitale tanto per i genitori moderni quanto per il corretto sviluppo dei bambini, e questa tesi è fortemente sostenuta nel libro di Daniel J. Siegel e di Tina Payne Bryson.

Gli autori, specialisti del campo, ormai da alcuni anni si occupano delle tematiche legate allo sviluppo del bambino e vantano già altre pubblicazioni sull'argomento, il saggio "12 strategie rivoluzionarie per favorire lo svi-

di
ISABELLA
D'AMBROGIO

luppo del mentale del bambino" nel 2012, nel 2015 "Sfida alla disciplina" e nel 2018 "Yes Brain".

Daniel J. Siegel è insegnante di Psichiatria presso l'University of California School of Medicine di Los Angeles, mentre Tina Payne Bryson è responsabile del servizio di consulenza genitoriale del Mindsight Institute presso l'University of California School of Medicine di Los Angeles.

Due menti brillanti che tramite la loro esperienza e i loro studi hanno stabilito che l'unica cosa determinante per il futuro di un bambino è che i genitori ci siano per lui, tesi tra l'altro sostenuta





una presenza di qualità, semplice da assicurare se si tiene conto che ciò che serve per il sano sviluppo del piccolo sono: protezione, comprensione, conforto e sicurezza, che gli autori definiscono il “poker dell’attaccamento”. Questo volume, basato sulle ultime scoperte delle neuroscienze, contiene racconti, strategie e suggerimenti per fornire a un bambino il suo poker personale dell’attaccamento, per consentirgli di crescere in modo sano, senza insicurezze e con la consapevolezza di bastare a se stesso. Chiaramente ogni situazione, spiegano gli autori, presenta difficoltà, talvolta più semplici, talvolta più complesse, ma non bisogna lasciarsi scoraggiare, perché nessun genitore è perfetto, e nonostante tutti cerchino sempre di fare il proprio meglio è lecito e normale commettere degli errori. Il testo sostiene che sia normale temere di non essere genitori “sufficientemente buoni” e di non essere all’altezza del ruolo genitoriale, temere di non riuscire a fare diventare i propri bambini adulti responsabili o temere che non sviluppino un livello abbastanza alto di resilienza, piuttosto che di capacità relazionali, o ancora che sia perfettamente usuale rimuginare sui momenti in cui si sono feriti i propri figli, delusi o abbandonati, nel senso più lato e interpretabile del termine.

Per lenire le paure dei genitori, spesso impauriti se non terrorizzati dall’essere imperfetti, gli autori dedicano questo libro a tutti i genitori “imperfetti” che si dedicano alla cura dei propri bambini, lanciando un messaggio intriso di conforto e speranza: invece di tormentarsi o di cercare di raggiungere un determinato standard di protezione, che tra l’altro non esiste, non bisogna fare altro che esserci.

Daniel J. Siegel e Tina Payne Bryson, **Esserci**, Raffaello Cortina Editore, 2020, pp.248, € 19,00

dalla maggior parte dei genitori che possono permettersi di farlo. Uno dei dati scientifici che consentono di prevedere con più affidabilità l’esito positivo dello sviluppo di un bambino è il fatto che ci sia stata nella sua vita almeno una persona capace di essere presente con regolarità per lui. Il compito potrebbe sembrare davvero arduo in un momento storico in cui la

metà della popolazione combatte per portare il cibo in tavola ogni sera, mentre l’altra metà è distratta dai lussi e dalle stravaganze che la nostra società propone.

Ma, essere presenti non richiede necessariamente grandi quantità di tempo e di energia, come specificano gli autori del libro “Esserci”. Esserci significa offrire al bambino