

LEGAME E ATTACCAMENTO NEI BAMBINI MALTRATTATI

Conseguenze della trascuratezza emotiva nell'infanzia

di BRUCE D. PERRY
(dal sito www.ChildTraumaAcademy.org)

traduzione a cura di L. Botta e M. Ronconi

INTRODUZIONE

La caratteristica più importante del genere umano è la capacità di formare e mantenere relazioni. Queste relazioni sono assolutamente necessarie a ciascuno di noi per sopravvivere, imparare, lavorare, amare e procreare. Le relazioni umane assumono molte forme, ma le più intense, le più piacevoli e le più dolorose sono quelle con la famiglia, gli amici, le persone care. Entro questa cerchia di relazioni intime siamo legati l'uno all'altro con un "collante emotivo", legati con amore.

La capacità di ciascun individuo di creare e mantenere relazioni usando questo "collante emotivo" è differente. Alcune persone sembrano "naturalmente" capaci di amare. Esse instaurano numerose, intime e importanti relazioni e facendo questo provano piacere. Altri non sono così fortunati. Non sentono alcuna "spinta" a formare relazioni intime, trovano poco piacere nell'essere con o vicino agli altri. Hanno pochi amici e non intimi, hanno uno scarso legame emotivo con i familiari. In casi estremi, un individuo può non avere legami emotivi con alcuna persona. Si tratta di individui assorbiti da se stessi, distanti, che possono anche palesare sintomi neuropsichiatrici di tipo schizoide o autistico.

La capacità e il desiderio di formare relazioni affettive sono correlati all'organizzazione e al funzionamento di parti specifiche del cervello umano. Così come il cervello ci permette di vedere, sentire gli odori, gustare, pensare, parlare e muoverci, così è anche l'organo che ci permette di amare – oppure no. I sistemi del cervello umano che ci consentono di creare e mantenere relazioni affettive si sviluppano durante l'infanzia e i primi anni di vita. Le esperienze vissute durante questo primo, vulnerabile periodo sono fondamentali per plasmare la capacità di dar vita a relazioni intime ed emotivamente sane. L'empatia, la capacità di prendersi cura, la condivisione, l'inibizione dell'aggressività, la capacità di amare e una serie di altre caratteristiche delle persone sane, felici e produttive sono correlate alle fondamentali capacità di attaccamento che si formano durante la prima infanzia.

Che cos'è l'attaccamento?

- *Una speciale e duratura forma di relazione emotiva con una persona specifica*
- *Comporta calma, comfort e piacere*
- *La perdita o la minaccia di perdita della persona specifica comporta stress*
- *Il bambino trova sicurezza nel contesto di questa relazione*

CHE COS'È L'ATTACCAMENTO?

Dipende. La parola "attaccamento" è usata frequentemente dagli operatori della salute mentale, dello sviluppo infantile, della protezione dei minori, ma ha significati leggermente diversi nei diversi contesti. La prima cosa da sapere è che noi esseri umani creiamo molti tipi di "legame". Un legame è una connessione tra una persona e un'altra. Nel campo dello sviluppo infantile, l'attaccamento si riferisce allo speciale legame, caratterizzato da qualità uniche, che si forma nella relazione madre-bambino o bambino-principale caregiver (lett. figura di accudimento).

Il legame di attaccamento ha alcuni elementi-chiave:

- 1) è un rapporto emotivo continuativo con una determinata persona;
- 2) procura sicurezza, comfort, calma e piacere;
- 3) la perdita o la minaccia di perdita della persona provoca stress intenso.

Questa particolare forma di relazione è rappresentata al meglio dal rapporto madre-bambino. Quando si studia la natura di queste speciali relazioni, si scopre quanto possano essere importanti per il futuro sviluppo del bambino. In effetti molti ricercatori e clinici ritengono che l'attaccamento madre-bambino fornisca la struttura per tutte le relazioni successive che il bambino svilupperà. Un solido e sano legame con la principale figura di accudimento sembra essere associato a un'alta probabilità di relazioni sane con gli altri, mentre un attaccamento carente con la madre o il principale caregiver sembra essere associato all'insorgere di una serie di problemi emotivi e comportamentali più avanti nella vita.

Nel campo della salute mentale, il termine attaccamento è usato genericamente per riflettere la capacità globale di intrecciare relazioni. In questo testo, la capacità di attaccamento si riferisce alla capacità di creare e mantenere una relazione affettiva, mentre il termine attaccamento si riferisce alla natura e alla qualità della relazione effettiva. Un bambino, per esempio, può aver un attaccamento "insicuro" o un attaccamento "sicuro".

CHE COS'È IL "BONDING" (lett. legame, coesione)?

Detto in parole semplici, il "bonding" è il processo di formazione dell'attaccamento. Proprio come la parola "bonding" è usata per l'incollaggio di un oggetto all'altro, analogamente il termine è usato per definire il "collante emotivo" che ci lega a un'altra persona. Il "bonding", pertanto, implica una serie di comportamenti che aiutano a stabilire una connessione emotiva (attaccamento).

IL "BONDING" E L'ATTACCAMENTO HANNO ORIGINE GENETICA?

La capacità biologica di legarsi affettivamente e di sviluppare attaccamenti è sicuramente determinata geneticamente. L'istinto di sopravvivenza è fondamentale in tutte le specie. I neonati sono indifesi e devono dipendere da un adulto che li accudisca per sopravvivere. E' nell'ambito di questa dipendenza primaria e della risposta materna a questa dipendenza che si sviluppa la relazione. Questo attaccamento è cruciale per la sopravvivenza.

Una madre emotivamente e fisicamente sana si sentirà attratta dal suo bambino, proverà un intenso desiderio fisico di annusarlo, coccolarlo, cullarlo, fargli le moine e guardarlo. A sua volta il bambino risponderà stringendosi a lei, balbettando, sorridendo, ciucciando, aggrappandosi. Nella maggior parte dei casi, i comportamenti materni danno piacere, rilassamento e nutrimento emotivo al bambino e i comportamenti del bambino danno piacere

e soddisfazione alla madre. E' in questo reciproco e ciclico feed-back positivo, in questa danza madre-bambino, che si sviluppa l'attaccamento.

Pertanto, anche se esiste una predisposizione genetica al legame e all'attaccamento, sono la natura, la quantità, le modalità e l'intensità delle prime esperienze di vita che consentono a questo potenziale di manifestarsi. Senza un accudimento costante, sensibile, nutritivo e sensorialmente ricco, le predisposizioni infantili al legame e all'attaccamento normali non potranno manifestarsi. I sistemi cerebrali responsabili di sane relazioni affettive non si svilupperanno in modo ottimale, senza un giusto tipo di esperienze al momento giusto nella vita.

COSA SONO LE ESPERIENZE DI LEGAME?

Azioni come tenere in braccio, cullare, cantare, nutrire, guardare, sbaciucchiare e altri comportamenti che riguardano la cura dei neonati e dei bambini piccoli sono esperienze di legame. I fattori cruciali per creare legame includono il tempo trascorso insieme (durante l'infanzia la quantità conta!), le interazioni viso a viso, il contatto oculare, la vicinanza fisica, il toccarsi e altre esperienze sensoriali primarie come l'odore, il suono, il gusto. Gli studiosi ritengono che il fattore più importante per creare attaccamento sia un contatto fisico positivo (ad esempio abbracciare, tenere in braccio e cullare). Non dovrebbe sorprendere che il tenere in braccio, lo sguardo, il sorriso, il bacio, il canto e il riso possano mettere in moto specifiche attività neurochimiche del cervello. Queste attività neurochimiche inducono la normale organizzazione di quei sistemi cerebrali che sono responsabili dell'attaccamento.

La relazione più importante nella vita di un bambino è l'attaccamento alla principale figura di accudimento, la madre nella situazione ottimale. Ciò è dovuto al fatto che questo primo rapporto determina lo "stampo" biologico ed emozionale per tutte le relazioni future. Un sano attaccamento alla madre, costruito grazie a esperienze di legame costanti durante la prima infanzia, fornirà solide fondamenta per future relazioni sane. Al contrario, esperienze di legame e di attaccamento problematiche daranno alle relazioni future fragili fondamenta biologiche ed emozionali.

QUALI SONO I PERIODI CRITICI PER LE ESPERIENZE DI LEGAME?

Il tempismo è tutto. Esperienze di legame portano a sani attaccamenti e a sane capacità di attaccamento quando sono fornite nei primissimi anni di vita. Durante i primi tre anni, il cervello umano si sviluppa fino al novanta per cento della dimensione adulta e costruisce la maggior parte dei sistemi e delle strutture che saranno responsabili di tutto il futuro funzionamento emotivo, comportamentale, sociale, psicologico, durante il resto della vita. Ci sono periodi critici durante i quali esperienze di legame devono essere presenti affinché i sistemi cerebrali responsabili dell'attaccamento si sviluppino normalmente. Questi periodi critici pare si collochino nel primo anno di vita e sono legati alla capacità del bambino e della figura di accudimento di sviluppare un positivo rapporto interattivo.

COSA SUCCEDA SE QUESTI PERIODI CRITICI NON VENGONO SFRUTTATI?

L'impatto di esperienze di legame carenti nella prima infanzia varia. Una grave trascuratezza emozionale nella prima infanzia può avere un impatto devastante. Bambini privati di contatto

fisico, di stimoli e di cure possono letteralmente perdere la capacità di dar vita a relazioni significative per il resto della loro vita. Fortunatamente la maggior parte dei bambini non patisce questo grave livello di trascuratezza. Ci sono, tuttavia, molti milioni di bambini che sviluppano legami e attaccamenti carenti nella prima infanzia. I problemi che ne derivano possono variare da un lieve disagio interpersonale a profondi problemi sociali ed emotivi. In generale, la gravità dei problemi è in relazione a quanto presto nella vita si è manifestata, a quanto prolungata e grave è stata la trascuratezza emotiva.

Questo non significa che i bambini con queste esperienze non abbiano alcuna speranza di sviluppare normali relazioni. Si sa ancora molto poco sulla possibilità di replicare esperienze più tardi nella vita per “rimpiazzare” o riparare un legame e delle capacità di attaccamento non sviluppati o poveramente organizzati. Esperienze cliniche e un certo numero di studi suggeriscono che può esserci un miglioramento, ma si tratta di un processo lungo, difficile e frustrante sia per le famiglie che per bambini. Potrebbero essere necessari molti anni di duro lavoro per riparare i danni causati da pochi mesi di trascuratezza durante la prima infanzia.

CI SONO MODI PER CLASSIFICARE L'ATTACCAMENTO?

Così come caratteristiche quali l'altezza o il peso, anche le capacità individuali di attaccamento si situano lungo un continuum. Nel tentativo di studiare le variazioni nell'attaccamento, tuttavia, i ricercatori hanno suddiviso il continuum in quattro categorie di attaccamento: sicuro, insicuro-resistente, insicuro-evitante e insicuro-disorganizzato/disorientato. I bambini con attaccamento sicuro percepiscono un forte, responsivo e supportivo rapporto con le loro madri, anche durante periodi di stress significativo. I bambini con attaccamento insicuro percepiscono emozioni incoerenti, punitive, non responsive da parte delle figure di accudimento e si sentono minacciati nelle situazioni di stress.

<i>Classificazione dell'attaccamento</i>	<i>Percentuale a un anno</i>	<i>Risposta nella "Strange Situation"</i>
<i>Sicuro</i>	60-70%	Esplora quando la mamma è nella stanza; si turba al momento della separazione; calda accoglienza quando la mamma ritorna; cerca contatto fisico e conforto dopo il ritorno
<i>Insicuro evitante</i>	15-20%	Ignora la mamma quando è presente; piccolo turbamento al momento della separazione; si gira decisamente dall'altra parte quando la mamma ritorna
<i>Insicuro resistente</i>	10-15%	Esplora un po' quando la mamma è nella stanza, rimanendole vicino; molto stressato al momento della separazione; ambivalente o arrabbiato e resistente al contatto fisico dopo il ritorno della madre
<i>Insicuro disorganizzato/disorientato</i>	5-10%	Non sa se stare vicino o evitare la mamma; angosciato al momento della separazione; azioni confuse e incoerenti al suo ritorno

Sopra - La Dr. Mary Ainsworth ha sviluppato una procedura semplice per esaminare la natura dell'attaccamento di un bambino, chiamata Strange Situation (lett. Situazione di estraneità). In poche parole, madre e bambino sono stati osservati in una sequenza di "situazioni": madre e bambino da soli in una stanza con dei giochi; ingresso di un estraneo nella stanza; la madre se ne va mentre l'estraneo rimane e cerca di confortare il bambino; la madre ritorna e consola il

bimbo; l'estraneo se ne va; la madre lascia il bimbo tutto solo; l'estraneo entra per consolare il bambino; la madre ritorna e cerca di consolare e coinvolgere il bimbo. I comportamenti durante ciascuna di queste situazioni vengono osservati e "valutati".

QUALI ALTRI FATTORI INFLUENZANO IL LEGAME E L'ATTACCAMENTO?

Qualsiasi fattore che interferisca con le esperienze di legame può interferire con lo sviluppo della capacità di attaccamento. Quando la "danza" interattiva e reciproca tra la figura di accudimento e il bambino è confusa o difficile, le esperienze di legame sono difficili da consolidare. La confusione può verificarsi per problemi primari che possono riguardare il neonato, la figura di accudimento, l'ambiente o la "sintonia" tra il neonato e la figura di accudimento.

Neonato: la "personalità" o il temperamento del neonato influenzano il legame. Un neonato difficile da calmare, irritabile o poco reattivo avrà più difficoltà a sviluppare un attaccamento sicuro rispetto a un neonato tranquillo e capace di autoconsolarsi. La capacità del neonato di partecipare all'interazione madre-bambino può essere compromessa da condizioni mediche quali parto pre-termine, difetti congeniti, malattie.

Caregiver: il comportamento della figura di accudimento può rendere difficoltoso il legame. Genitori critici, rifiutanti o intrusivi tendono ad avere bambini che evitano l'intimità emozionale. Genitori abusanti tendono ad avere bambini che trovano sgradevole l'intimità e si ritirano. Una madre può non entrare in sintonia con il proprio bambino per una depressione, per abuso di sostanze, per soverchianti problemi personali o per altri fattori che interferiscono con la capacità di essere emotivamente presente e di prendersi cura del bambino.

Ambiente: Il maggior ostacolo a un attaccamento sano è la paura. Se un bambino è stressato per un dolore, un maltrattamento pervasivo o un ambiente caotico, troverà difficile coinvolgersi anche in una relazione di cura supportiva. Neonati e bambini che vivono in situazioni di violenza domestica, rifugiati, comunità violente o zone di guerra svilupperanno più facilmente problemi di attaccamento.

Sintonia: l'"incontro" tra il temperamento e le capacità del neonato e della madre è cruciale. Alcune madri sanno essere perfette con un bambino calmo, ma sono soverchiate da un bambino irritabile. Il processo di prestare attenzione, di leggere i rispettivi messaggi non verbali e di rispondere adeguatamente è essenziale per mantenere esperienze di legame che evolvono in un attaccamento sicuro. Talvolta uno stile di comunicazione e di risposta familiare per una madre con uno degli altri suoi figli può non incontrarsi col bambino attuale. Questa reciproca frustrazione di essere "fuori sintonia" può deteriorare il legame.

Essere in sintonia

- *saper decifrare e rispondere ai segnali dell'altro*
- *sincronica e interattiva*
- *aiuta a evitare la contrapposizione tra bisogno e sua soddisfazione*
- *si può apprendere – decifrando il "linguaggio" non verbale, emozionale-sociale dell'altro*

IN CHE MODO L'ABUSO E LA TRASCURATEZZA INFLUENZANO L'ATTACCAMENTO?

Ci sono tre temi primari che sono stati osservati nelle famiglie abusanti o trascuranti.

L'effetto più comune è che i bambini maltrattati sono, essenzialmente, rifiutati. I bambini che sono rifiutati dai loro genitori avranno una quantità di problemi (vedi sotto), inclusa la difficoltà di sviluppare un'intimità emozionale. Nelle famiglie abusanti, è comune che questo rifiuto e abuso siano transgenerazionali. I genitori che trascurano sono stati trascurati da bambini. Essi trasmettono il modo in cui sono stati allevati.

Un altro tema è la "parentificazione" del bambino. Essa assume molte forme. Una forma comune si osserva quando una giovane ragazza immatura diventa una madre single. Il bambino è trattato come un gioco e molto presto nella vita come un amico. E' comune ascoltare queste giovani madri parlare del loro bambino di quattro anni come del loro "migliore amico", o del loro "ometto". In altri casi, gli adulti sono così immaturi e privi di conoscenze sull'infanzia da trattare i loro bambini come adulti – o addirittura come un altro genitore, inducendo nei bambini un falso senso di maturità che interferisce spesso con lo sviluppo di amicizie con coetanei.

Il terzo tema comune è la natura transgenerazionale dei problemi di attaccamento: essi si trasmettono di generazione in generazione.

E' importante notare che precedenti attaccamenti sicuri possono cambiare improvvisamente a seguito di abuso e trascuratezza. La percezione del bambino di un mondo sicuro e accudente può non coincidere più con la realtà. Per esempio, una concezione positiva che un bambino ha dell'adulto può cambiare in seguito a un abuso fisico da parte di una baby-sitter.

I PROBLEMI DI ATTACCAMENTO DERIVANO SEMPRE DA UN ABUSO?

No, la maggioranza dei problemi di attaccamento sono dovuti probabilmente all'ignoranza genitoriale sullo sviluppo piuttosto che a un abuso. Molti genitori non sono stati educati a riconoscere la natura critica delle esperienze dei primi tre anni di vita. Con più educazione pubblica e supporto sociale in queste aree, questa situazione potrebbe migliorare. Attualmente, questa ignoranza è talmente diffusa che si stima che un soggetto su tre abbia un attaccamento evitante, ambivalente o resistente con il suo caregiver. A dispetto di questo attaccamento insicuro, questi soggetti possono formare e mantenere relazioni – ma non con l'agio con cui possono farlo gli altri.

CHE PROBLEMI SPECIFICI CI POSSIAMO ASPETTARE DI TROVARE NEI BAMBINI MALTRATTATI CON PROBLEMI DI ATTACCAMENTO?

I problemi specifici che si possono presentare dipendono dalla natura, dall'intensità, dalla durata e dal momento in cui sono avvenuti maltrattamento e abuso. Molti bambini avranno problemi gravi ed evidenti, altri avranno problemi talmente impercettibili che potrebbero non essere individuati come problemi connessi a trascuratezza precoce. Talvolta non sembra che questi bambini siano stati toccati dalle loro esperienze. Tuttavia, è importante ricordare perchè vi state prendendo cura di questi bambini e che essi sono stati esposti a cose terribili. Ci sono alcuni indizi che l'esperienza clinica prende in considerazione quando si lavora con questi bambini.

Ritardi nello sviluppo: I bambini che hanno sperimentato una trascuratezza emozionale nella prima infanzia hanno spesso ritardi di sviluppo in altri campi. Il legame tra il bambino e i caregiver è il maggior tramite verso lo sviluppo fisico, emozionale e cognitivo. E' in questo contesto primario che il bambino impara il linguaggio, il comportamento sociale e una serie di altri comportamenti chiave che garantiscono uno sviluppo sano. La mancanza di esperienze ricche e coerenti nella prima infanzia può dare origine a ritardi nello sviluppo motorio, linguistico, sociale e cognitivo.

Problemi di alimentazione: Comportamenti di alimentazione eccessiva sono comuni, specialmente in bambini con problemi di attaccamento e trascuratezza severi. Essi potranno fare incetta di cibo, nascondere nelle loro camere, mangiare come se temessero una penuria di cibo, anche dopo che da anni hanno a disposizione una quantità di cibo costante. Possono avere ritardi di crescita, ruminazione (rigurgiti di cibo), problemi a inghiottire e, più avanti nella vita, comportamenti di alimentazione eccessiva che sono spesso erroneamente diagnosticati come anoressia nervosa.

Comportamenti di autoconsolazione: Questi bambini possono usare comportamenti molto primitivi, immaturi e bizzarri per calmarsi. Possono mordersi, colpisci il capo, dondolarsi, cantare delle cantilene, graffiarsi o tagliarsi. Questi sintomi possono accentuarsi nei momenti di stress o quando i bambini si sentono minacciati.

Funzionamento emozionale: Una serie di problemi emozionali sono comuni in questi bambini, inclusi sintomi depressivi e ansiosi. Un comportamento comune è un attaccamento "non discriminante". Tutti i bambini cercano la sicurezza. Rendendosi conto che l'attaccamento è importante per la sopravvivenza, i bambini possono cercare attaccamenti – qualsiasi attaccamento – per la loro sicurezza. I non-clinici possono notare che i bambini abusati o trascurati tendono a mostrare affetto e ad abbracciare persone praticamente estranee. I bambini non sviluppano un legame emozionale profondo con persone relativamente sconosciute; questi comportamenti "affettuosi" sono piuttosto finalizzati alla ricerca di sicurezza. I clinici si preoccupano perché questi comportamenti creano nel bambino abusato confusione in merito all'intimità e non sono compatibili con le normali relazioni sociali.

Modellamento inappropriato: I bambini prendono a modello il comportamento adulto – anche se è abusante. Imparano che il comportamento abusante è il modo "giusto" di interagire con gli altri. Come si può osservare, ciò è potenzialmente causa di problemi nelle loro relazioni sociali con gli adulti o con altri bambini. I bambini che sono stati abusati sessualmente possono essere più a rischio di future vittimizzazioni. I maschi che sono stati abusati sessualmente possono compiere a loro volta abusi sessuali più avanti nella vita.

Aggressività: Uno dei maggiori problemi con questi bambini è l'aggressività e la crudeltà. Ciò è riconducibile a due problemi primari nei bambini maltrattati: la mancanza di empatia e uno scarso controllo degli impulsi. La capacità di "comprendere" emozionalmente l'impatto del proprio comportamento sugli altri è carente in questi bambini. Essi davvero non comprendono cosa provano gli altri quando fanno o dicono qualcosa di crudele. Questi bambini spesso provano un bisogno compulsivo di insultare o far male agli altri – tipicamente a qualcuno più debole di loro. Essi possono far del male ad animali, a bambini più piccoli, a coetanei e a fratelli e sorelle. Uno degli aspetti più disturbanti di questa aggressività è che essa è spesso accompagnata da una distaccata e fredda mancanza di empatia. Essi possono mostrare rincrescimento (risposta intellettuale) ma non rimorso (risposta emotiva) quando sono posti a confronto con i loro comportamenti aggressivi o crudeli.

COME AIUTARE QUESTI BAMBINI?

Genitori e caregiver fanno tutta la differenza nella vita dei bambini maltrattati. Questa sezione suggerisce una serie di differenti strategie per aiutarli.

Coccolateli: I bambini con problemi di attaccamento hanno bisogno di essere tenuti in braccio, cullati, accarezzati. Siate fisici, accudenti e amorevoli.

Siate consapevoli che per molti di loro il contatto fisico in passato è stato associato a dolore, maltrattamento fisico, abuso sessuale. In questi casi, cercate di monitorare con grande attenzione il loro modo di rispondere e mettete in sintonia i vostri comportamenti con le loro reazioni.

Siate consapevoli che state fornendo esperienze sostitutive di ciò che avrebbe dovuto aver luogo nella prima infanzia, ma lo state facendo quando i loro cervelli sono più resistenti alle modifiche e al cambiamento. Il più delle volte avranno bisogno di esperienze di legame estremamente prolungate per sviluppare un attaccamento.

Cercate di riconoscere l'origine dei comportamenti prima di punire: Quante più informazioni possedete sui problemi di attaccamento e sullo sviluppo normale o deprivato, tanto più sarete in grado di sviluppare comportamenti efficaci. La conoscenza di questi problemi può mettervi al riparo dal fraintendere certi comportamenti dei bambini. Ad esempio potrebbe aiutarvi a interpretare la tendenza di questi bambini a fare incetta di cibo non come un "furto", ma come un esito comune e prevedibile dell'essere stati deprivati di cibo durante la prima infanzia. Un approccio punitivo a questo comportamento (e a molti altri) non aiuterà il bambino a maturare. Al contrario, una punizione potrebbe incrementare il suo senso d'insicurezza, la sua angoscia e il bisogno stesso di fare incetta di cibo.

Molti di questi comportamenti sono confusivi e disturbanti per chi si prende cura di questi bambini. Dovete chiedere aiuto a dei professionisti se vi trovate in difficoltà nel trovare da soli un approccio funzionale ed efficace a questi problemi.

Sintonizzatevi sulla loro età emotiva: I bambini maltrattati o trascurati hanno spesso dei ritardi a livello relazionale e sociale. Possono inoltre regredire quando sono spaventati o frustrati. Questo significa che, in un dato momento, un bambino di dieci anni può trovarsi nello stato emozionale di un bambino di due. A dispetto del vostro desiderio che si comportino in modo consono alla loro età, o della vostra insistenza affinché lo facciano, essi non ne sono capaci. In questi momenti è necessario interagire con loro al loro livello emozionale. Se sono in lacrime, disperati o confusi come a un'età emozionale di due anni, relionatevi con loro come se avessero quell'età. Usate interazioni non verbali rassicuranti. Teneteli in braccio. Cullateli. Cantate dolcemente. Non è questo il momento di usare complesse argomentazioni verbali sulle conseguenze di un comportamento inappropriato.

Siate coerenti, prevedibili e ripetitivi: I bambini maltrattati con problemi di attaccamento sono estremamente sensibili ai cambiamenti negli orari, alle sorprese, alle situazioni sociali caotiche e, in generale, a ogni situazione nuova. Si sentono sopraffatti nelle situazioni sociali affollate ed eccezionali, anche se piacevoli. Feste di compleanno, dormire fuori casa, vacanze, viaggi con la famiglia, l'inizio o la fine dell'anno scolastico: tutto ciò può scompensare questi bambini. Per questa ragione ogni sforzo per essere coerenti, prevedibili e ripetitivi sarà fondamentale per farli sentire protetti e sicuri. Solo quando si sentiranno protetti e sicuri riusciranno a trarre beneficio dal nutrimento emozionale e dalle esperienze sociali che procurerete loro. Se invece sono in ansia e spaventati, non saranno in grado di trarre lo stesso giovamento dalle vostre cure.

Fornite esempi di comportamenti sociali appropriati: Molti bambini maltrattati e trascurati non sanno come interagire con gli altri. Uno dei modi migliori per insegnarglielo è mostrarglielo attraverso i vostri comportamenti, e poi spiegare cosa state facendo e perché: “Sto andando al lavandino a lavarmi le mani prima di cena perché...”, o “Prendo la saponetta, m’insapono così e...”. I bambini guardano, ascoltano e imitano.

Oltre al dare esempio, potete far loro da “coach” quando giocano con altri bambini. Usate un approccio analogo al precedente: “Quando strappi un giocattolo a un altro bambino, probabilmente lui si sentirà arrabbiato e sconfitto; quindi, se vuoi che si diverta quando giocate insieme...”. Se riusciranno a giocare con altri bambini, svilupperanno una migliore autostima e fiducia. Inoltre il successo con altri bambini li renderà meno impacciati e aggressivi nelle relazioni sociali.

I bambini maltrattati o trascurati sono spesso in disordine a causa della loro socializzazione ritardata. Se il bambino è preso in giro per i suoi vestiti o il suo aspetto, gli sarà d’aiuto avere vestiti alla moda e una migliore igiene.

Un’area in cui questi bambini hanno problemi è quella della modulazione di un contatto fisico appropriato. Essi non sanno quando abbracciare, quanto stare vicino, quando stabilire o interrompere un contatto visivo, qual è il contesto appropriato per mettersi le dita nel naso, toccarsi i genitali o avere altri comportamenti del genere.

Paradossalmente, i bambini con problemi di attaccamento iniziano spesso un contatto fisico (abbracciare, prendere per mano) con sconosciuti. Gli adulti tendono a interpretare questo comportamento come una manifestazione di affetto. Non lo è. Si tratta piuttosto di un comportamento “di supplica”, socialmente inappropriato. E’ estremamente importante il modo in cui gli adulti reagiscono a questo contatto fisico inappropriato. Non dobbiamo rifiutarci di abbracciare il bambino, ma neanche interpretare questi comportamenti come appropriati. Dobbiamo guidare gentilmente il bambino a interagire diversamente con gli adulti o con gli altri bambini (es. “Perché non ti siedi là?”). E’ importante rendere questi insegnamenti chiari usando il minor numero di parole possibili, senza essere direttivi e facendo affidamento sui messaggi non verbali. E’ altrettanto importante spiegare in un modo che non faccia sentire il bambino cattivo o colpevole.

Ascoltate e parlate: Una delle cose più piacevoli da fare con questi bambini è fermarsi, sedersi, ascoltarli e giocare con loro. Quando starete con loro con un’attitudine tranquilla e interattiva, cominceranno a mostrarvi e a raccontarvi cosa c’è davvero dentro di loro. Anche se sembra semplice, questa è una delle cose più difficili da fare per gli adulti: fermarsi, smettere di preoccuparsi per il tempo o per il prossimo impegno e rilassarsi davvero nei momenti passati col bambino. Mettete in pratica questo suggerimento e sarete stupiti dei risultati. I bambini “sentiranno” che siete lì proprio per loro, sentiranno che vi state prendendo cura di loro.

E’ in questi momenti che potrete meglio raggiungerli ed educarli. E’ il grande momento in cui cominciare a insegnare ai bambini come riconoscere le diverse emozioni. Nel realizzare questo “insegnamento”, è importante tener presenti i seguenti principi:

- 1 - Tutte le emozioni sono ok: tristezza, gioia, sentirsi confusi (più emozioni con i bambini più grandi);
- 2 - Insegnate ai bambini i modi “sani” di comportarsi quando sono tristi, contenti o arrabbiati;
- 3 - Cominciate a esplorare come gli altri possono sentire ed esprimere le emozioni: “Come pensi che si senta Marco quando lo spintoni?”;
- 4 - Quando sentite che il bambino è decisamente felice, o triste, o arrabbiato, chiedetegli come si sente. Aiutatelo a trovare le parole per esprimere queste emozioni.

Abbiate aspettative realistiche: I bambini maltrattati o trascurati hanno tantissimo da superare. E molti non supereranno tutti i loro problemi. Per un'orfana adottata a cinque anni, dopo aver passato la prima infanzia senza nutrimento emozionale, le aspettative saranno necessariamente limitate. Essa è stata privata di una parte del suo potenziale – anche se non di tutto. Non possiamo prevedere fino a che punto potrà sviluppare il suo potenziale, ma sappiamo come misurare i punti di forza e di debolezza di un bambino a livello emozionale, comportamentale, sociale e fisico. Una valutazione completa fatta da clinici esperti può essere veramente d'aiuto per cominciare a definire le aree meno compromesse e quelle in cui il progresso sarà più lento.

Siate pazienti nei confronti dei progressi del bambino e di voi stessi: I progressi saranno lenti. La lentezza dei progressi può essere frustrante e molti genitori adottivi si sentono inadeguati perché tutto l'amore, il tempo e gli sforzi che dedicano ai loro figli sembra non ottenere alcun risultato. Ma in realtà lo ottiene. Non siate severi con voi stessi. Molti genitori amorevoli e competenti sono stati sopraffatti dai bisogni dei bambini maltrattati o abusati che hanno preso con sé.

Prendetevi cura di voi: Prendersi cura di bambini maltrattati può essere stressante e demoralizzante. Non potrete provvedere alle cure costanti di cui questi bambini hanno bisogno se siete voi stessi esausti. Assicuratevi di poter disporre di riposo, supporto e di momenti di pausa. Usate amici, familiari e risorse della comunità. Non sarete in grado di aiutare il vostro bambino se sarete esausti, depressi, arrabbiati, sopraffatti e risentiti.

Fatevi aiutare: Molte comunità hanno gruppi di sostegno per genitori adottivi o affidatari. Il ricorso a professionisti con esperienza nei problemi di attaccamento o con bambini maltrattati possono essere veramente utili. Avrete bisogno di aiuto. Ricordate, quanto più l'intervento sarà tempestivo, meglio sarà. I bambini sono più malleabili da piccoli, mentre quando crescono i cambiamenti sono più difficili.