

# "Nutrire la mente per nutrire il corpo"

## Coinvolgere i genitori nel Progetto "Nati per Leggere"

Ugo Salvarani\*, Aldo Ravaglia\*\*

\*Psicologo, Servizio di Psicologia ASL 7, Chivasso (Torino)

\*\*Pediatria di famiglia, ACP Nord-Ovest, Chivasso (Torino)



### Abstract

**Nourish the mind to nourish the body. How to involve parents in "Nati per Leggere" programme**

The Authors propose different tools and methods for paediatricians in order to motivate parents to read aloud to their children. The idea is to strike root in parent's mind that it is necessary to be nourishing parents, and therefore, in order to nourish the body, it is necessary to nourish the mind. Reading aloud by the parents inside a strong parent-child relationship is a stimulus for the child which can improve and bring to maturity his cognitive and affective abilities. Parents should be able to understand that a sense of well being takes origin from a mind's well being. Reading aloud can have a fundamental role in this and makes the child able to a better understanding of his surrounding reality.

Quaderni acp 2004; 11(6): 248-249

**Key words** Born to read. Mind. Body. Well being

Gli Autori propongono ai pediatri alcuni strumenti e metodi, utilizzabili con i genitori dei bambini da loro assistiti per motivarli alla lettura ad alta voce. L'idea è legare al bisogno dei genitori di essere dei genitori "nutrienti", e validare l'assunto che, per nutrire il corpo, è necessario, nutrire la mente. La lettura ad alta voce, inserita all'interno di una forte relazione genitori-figli diventa uno stimolo per il bambino, che può maturare le sue competenze affettive e cognitive. Il genitore deve essere portato a comprendere che il benessere psico-fisico del bambino origina dal benessere della sua mente. La lettura ad alta voce ha in questo una funzione fondamentale e gli permette di conoscere la realtà che lo circonda.

**Parole chiave** Nati per leggere. Mente. Cuore. Benessere

Sia l'allattamento al seno che, più tardi, la lettura ad alta voce, avvicinano il bambino all'adulto, dando un significato al loro condividere uno spazio e un tempo di relazione. In entrambe le situazioni l'adulto nutre i bisogni di crescita del proprio bambino, in una cornice di intimità arricchente. Per poter aiutare i genitori a capire il valore che la lettura ad alta voce riveste nella formazione e nello sviluppo delle competenze cognitive del proprio figlio, è utile che il pediatra contribuisca a creare quelle premesse teoriche e motivazionali che, nella mente del genitore, legano l'uso della lettura alla crescita e alla maturazione delle competenze mentali del bambino stesso. Cercheremo qui di discutere come motivare i genitori, specialmente quelli che non fanno uso abituale della lettura, ad utilizzare il libro figurato, a partire dai 6-7 mesi di vita del bambino, nella relazione con il loro figlio. Va premesso che la motivazione è un processo mentale che ha bisogno di essere sollecitato e coltivato nel tempo. Gli incontri del pediatra con i genitori, soprattutto quelli per i bilanci di salute, possono diventare momenti in cui il pediatra può orientare la riflessione del genitore sul proprio operato, in funzione del benessere psico-fisico del bambino.

Il lavoro di motivazione si dimostra più efficace quando si innesta sui bisogni del genitore e si aggancia a interessi, pensieri e obiettivi già presenti nella sua mente. Questi pensie-

ri, a volte ancora grezzi o poco chiari e non finalizzati, se sono riorientati, possono essere utilizzati per dare forza a più idonee relazioni di accudimento in sintonia con i bisogni del bambino.

### Nutrire: la funzione del genitore

Sappiamo quanto le madri investano nella loro competenza nutrizionale. L'allattamento al seno è il tema che occupa uno spazio mentale intenso. Su di esso, si gioca, nei primi mesi di vita del bambino, l'identità stessa del genitore. Forti sentimenti ed emozioni sono in gioco, e la capacità o meno di sentirsi genitori "nutrienti" rinforza il sentirsi dei buoni genitori. È opportuno quindi legarsi a questo bisogno del genitore, per favorire una visione immediatamente allargata ed estesa del "nutrimento" e della "alimentazione" come necessità e bisogno del corpo ma anche della mente. Compito della coppia, nella funzione genitoriale, dovrebbe essere quella di fornire tutto il necessario per l'acquisizione degli strumenti di conoscenza, per allenare le strutture pensanti perché siano capaci di pilotare la mente e garantire al bambino, diventato adolescente e poi giovane adulto, di comprendere le relazioni, governarle, negoziarle i conflitti, condividere rapporti affettivi significativi.

L'uso di metafore semplici, che abbiano le radici nell'immaginario collettivo, è un altro elemento importante da utilizzarsi nella rela-

zione di sostegno del pediatra alla genitorialità; è l'ingrediente di base di ogni processo motivazionale. La metafora, costruita su immagini evocative che colpiscono l'immaginario interno, rimane scolpita nella mente del genitore per molto tempo. Il contenuto pregnante e la capacità evocativa che l'immagine suscita permettono di orientare le scelte e il comportamento di relazione.

La dicotomia corpo-mente non aiuta a integrare, in una visione unitaria, la complessità dell'essere umano. Manca nella cultura corrente una immagine unificante che accorpi l'interconnessione esistente tra la fisicità e la psichicità dell'individuo con i correlati emozionali e i significati mentali.

Di fatto la costruzione dell'individuo nasce e si consolida dalla sintesi dei vari fattori che nella reciproca relazione contribuiscono a formare quell'individuo così affine agli altri individui ma, contemporaneamente, così diverso dal proprio simile.

Se analizziamo il termine "nutrire" e raccogliamo i suoi vari sinonimi, possiamo cogliere come in esso si integrino significati legati ai bisogni del corpo e a quelli della mente: nutrire, alimentare, sostentare, provvedere, rifornire, favorire, promuovere, accrescere, arricchire, saziare, riempire, appagare, sostenere, sorreggere, mantenere, coltivare, educare, plasmare, modellare, serbare, custodire. Ogni commento risulta superfluo di fronte alla ric-

Per corrispondenza:

Aldo Ravaglia

e-mail: [alravaglia@tiscalinet.it](mailto:alravaglia@tiscalinet.it)

# nati per leggere

chezza di significati che la catena dei sinonimi porta con sé, ma vale la pena sottolineare come nel concetto di nutrizione ci stia l'individuo nella sua interezza.

### Mente, corpo, benessere

Il pediatra deve passare ai genitori il concetto del "nutrire la mente per nutrire il corpo" che è di fondamentale importanza per il benessere psico-fisico del proprio bambino, che non può essere assimilato a un grande stomaco che metabolizza prodotti biologici, con il solo scopo di accrescerne lo sviluppo fisico. C'è una mente che, fin dai primi giorni di vita, deve maturare e strutturarsi nelle sue varie componenti, consolidando la capacità a simbolizzare, la creatività e l'astrazione.

Con l'aiuto della "mente ausiliaria" del genitore, il bambino diventa un elaboratore di immagini, suoni, parole, idee e pensieri da immagazzinare nella propria memoria. E si chiama in causa anche il ruolo paterno, escluso dall'allattamento, ma capace di coltivare una relazione significativa con il bambino, basata sulla parola, l'esperienza sensoriale concreta, il linguaggio, il gioco, la lettura ad alta voce, la narrazione.

Il passaggio dal nutrimento fisico a quello mentale è fortemente legato alla qualità della relazione che il genitore riesce a costruire con il proprio figlio. Più la relazione è stimolante, coinvolgente, aperta, contenitiva e integrante, più il bambino può sviluppare tutte le sue funzioni, nel modo più opportuno e nel momento più appropriato alla sua crescita.

Per far meglio comprendere al genitore la necessità di nutrire la mente, può essere utile richiamare l'immagine del caos emozionale interno e del disordine mentale che il neonato vive inizialmente. Esperienza caotica derivante dal mondo esterno, che si somma con gli stimoli propriocettivi interni, che scatenano un flusso di emozioni forti che infastidiscono, spaventano, generano sofferenza. E attivano il pianto, come grido di allarme, che esprime, con modalità comunicativa forte, essenziale ed efficace, il malessere interno. Per poter uscire dal caos, il bambino ha bisogno di sedimentare, attraverso la relazione con un genitore competente, come alcune risposte siano, meglio di altre, fonte di soddisfazione e di benessere. Di fronte alla risposta al bisogno, il subbuglio emozionale cessa e la mente può sedimentare quelle azioni e quei comportamenti che lo fanno stare bene. Il mondo esterno può quindi iniziare a essere archiviato nella memoria a disposizione per paragonare, sistematizzare, ordinare le nuove esperienze. Dare significato alle proprie emozioni è il compito più complesso che il bambino ha di fronte, ma è anche il compito che meglio lo aiuta a uscire dalle nebbie primordiali.

Questo lavoro mentale si struttura a partire proprio dall'esperienza dell'allattamento. Qui conta come il genitore investe sul processo nutrizionale e come cura questo momento della relazione con il figlio.

### Il momento del latte

Ben condotto, l'allattamento è l'esperienza più gratificante e più totalizzante che il bambino possa esperire. Tutti i canali percettivi possono essere attivi e connessi con l'esperienza di soddisfacimento dei suoi bisogni, e di conseguenza contribuire a fare di questa esperienza il prototipo di qualsiasi relazione di aiuto. Il bambino sperimenta non solo il fluire del latte nella sua bocca, con i suoi sapori, con i suoi contenuti alimentari che vanno ad appagare la fame, ma, accolto tra le braccia del genitore, sperimenta il piacere di essere tenuto dentro un morbido e caldo corpo materno, che lo contiene psichicamente e gli dà sicurezza e protezione. Le mani del bambino cercano di aggrapparsi, di afferrare; le labbra attaccate al seno provano il piacere della pienezza, gli occhi scrutano il viso dell'adulto e incontrano lo sguardo rassicurante del genitore, che cercano quegli elementi di costanza e di familiarità, che gli permetteranno di far permanere dentro di sé l'immagine del genitore, anche quando sarà distante.

Il bambino è avviluppato nelle parole calde e accoglienti del genitore, che accompagnano e modulano l'esperienza della suzione del bambino, in un tutto irrorato di piacere e di appagamento emozionale.

### Il momento della parola

Fin dalla nascita è soprattutto la voce dell'adulto che deve richiamare l'attenzione del bambino, aiutarlo a fissare il volto dell'adulto, a ricambiare lo sguardo permettendogli di consolidare i primi approcci di comunicazione, e successivamente deve accompagnare e tradurre l'esperienza concreta di osservazione e di esplorazione del bambino. Tradurre l'agito del bambino in una narrazione che lo veda protagonista della sua storia permette al bambino di sedimentare le sue azioni, decodificate in parole, immagini e pensieri. In questo processo di reciproco coinvolgimento, assume maggior peso l'uso del libro figurato, porta aperta verso il mondo esterno, rappresentazione simbolica di un "fuori" che il bambino deve poter conoscere. La lettura ad alta voce, che il genitore potrà introdurre fin dal secondo semestre, gli permetterà di decentrarsi dal sé, per entrare nel mondo dell'altro e immedesimarsi con la storia raccontata. Se il genitore, attraverso la lettura ad alta voce, riesce a coinvolgersi e immedesimarsi in prima persona nella storia, potrà trasmettere al bambino la possibilità di entrare in un mondo fantastico

dove anche le emozioni hanno voce e trovano conforto nella relazione. *"La voce che legge dà vita alla pagina, crea il miglior libro possibile, lo rende unico e lo consegna al bambino che ascolta perché possa essere trasformato in ricordo"* (Rita Valentino Merletti).

La frase "accompagna e aiuta il bambino a esplorare il mondo esterno" lo aiuta a dare un ordine all'esperienza, a dare un nome alle cose, a mettere assieme, classificare, dividere, archiviare, analizzare il vissuto. La voce del genitore diventa quindi la "mente sussidiaria" del bambino, modello provvisorio nell'interpretazione della realtà, in attesa che la conquistata indipendenza gli permetta di pensare autonomamente e in libertà. Il libro stesso, nell'immaginario collettivo, si associa a un figlio simbolico, al prodotto "concepito" dalla mente creativa del narratore, il libro viene "partorito" dallo scrittore e può venire "adottato" da una scolaresca. Ogni creatura prodotta dalla creatività umana può tenere dentro valori, idee, immagini, pensieri, sentimenti, capaci di nutrire e stimolare la creatività e l'indipendenza della mente stessa dell'uomo, in grado di alimentare la sua curiosità intellettuale, coinvolgerne le emozioni e gli affetti, di allenare l'individuo alla libertà di pensiero. Il libro quindi è una risorsa importante dell'umanità che deve essere valorizzato nella relazione con il bambino, come alimento per la sua crescita. Nutrire la mente significa quindi offrire al bambino la possibilità di fare delle esperienze, degli investimenti affettivi, delle esplorazioni nel mondo delle relazioni e degli oggetti, permettere che quanto scoperto e sperimentato si organizzi in nuova conoscenza, in nuovi patterns comportamentali, consolidando modelli organizzativi di comprensione rispetto al mondo esterno. L'impegno del pediatra nell'aiutare la coppia genitoriale ad essere consapevole e competente, oltre che essere di aiuto e di sostegno alla maternità e alla paternità, finisce per rappresentare un fattore di protezione per il bambino, risorsa per una sua sana evoluzione, per una sua adeguata crescita emozionale e cognitiva, per il suo benessere psico-fisico. ♦

### Bibliografia

- Bernardi M, Tromelli P. La tenerezza e la paura: ascoltare i sentimenti dei bambini. Salani, 1996  
 Bowlby J. Una base sicura: applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento. Raffaello Cortina, 1989  
 Erickson MH. La mia voce ti accompagnerà. Astrolabio, 1982  
 Oliverio Ferraris A. La forza d'animo. Rizzoli, 2003  
 Valentino Merletti R. Leggere ad alta voce. Mondadori, 1996  
 Winnicott DW. I bambini e le loro madri. Cortina, 1987  
 Winnicott DW. Sviluppo affettivo e ambiente. Armando, 1975  
 Winnicott DW. Gioco e realtà. Armando, 1974