

La voce che calma e acquieta il bambino

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Come stare vicini al proprio bambino, specie se piccolo, quando si lavora fuori casa otto ore al giorno? Come non farlo sentire solo, nonostante una lontananza, un vuoto d'amore che con i trasporti o il tempo della spesa, può arrivare a dieci ore di assenza?

Ecco un suggerimento pragmatico, che ho già sperimentato con ottimi risultati. In un modo semplice ed efficace, alla portata di tutti: basta avere un registratore, un libro di fiabe, adatte all'età del piccolo, e prendersi un po' di tempo per esercitarsi a leggerle lentamente, in modo tenero, caldo e affettuoso.

Lo so che ci sono già dischi e DVD pieni di fiabe raccontate da fior di narratori. Ma la differenza, il potere calmante, la capacità di presenza, nasce da quell'unica voce che il bambino riconosce come speciale: quella della mamma o del papà. Naturalmente, tutte le esperienze significative vanno preparate, hanno una loro gestazione psichica, nella mente e nel cuore, sia della mamma, sia del piccolo. Si comincia così: la sera, quando si accompagna il bambino a letto, bisogna prendersi il tempo di raccontargli una fiaba, adatta alla sua età, seguendo il racconto di un libro di fiabe. Le prime volte si cambierà storia. Ben presto, tuttavia, il bambino comincerà a chiedere di "quella" storia, che gli/le piace particolarmente. Questa preferenza è un segnale prezioso: perché quella storia sta dando una risposta emotiva rasserenante ai quesiti, alle ansie profonde, agli interrogativi che il bambino si pone, ad ogni età. Mentre si racconta, una carezza sui capelli o sulla mano, rinforza il segnale di presenza, creando una sinergia potente e antica tra la voce che narra e acquieta, e la mano che con la carezza dice al piccolo quanto sia prezioso. Questa presenza dolce è il più potente ansiolitico per le ansie che colgono (quasi) ogni bambino prima di entrare nel mondo silenzioso e misterioso del sonno e della notte.

Prendendo confidenza con il racconto e con la lettura a voce alta, che molti non hanno mai praticato, si comincerà a sentire il gusto della pausa, del cambio di tono, e il racconto diventerà più vivo e animato. Quando ci si sente sufficientemente soddisfatti del risultato, si comincia la registrazione. Si chiederà poi alla baby sitter o alla nonna, se si è così fortunati da poter contare sull'aiuto preziosissimo di una persona di famiglia, di accendere il registratore, di tanto in tanto, mentre il bambino gioca, o quando lui stesso lo richiede. Oppure quando lo si accompagna in camera per il sonnellino pomeridiano. Quella voce speciale, e il racconto che il bambino preferisce, diventano così una piccola, preziosissima liturgia antistress, che aiuta il piccolo a sentire vicino la presenza della mamma, o del papà, anche quando sono lontani.

Ma come, anche i piccoli sono stressati? Sì, e purtroppo. L'assenza della madre, indipendentemente dal motivo, anche sacrosanto e perfino necessario, come può essere il lavoro, è per il piccolo uno stress pazzesco, specie se non possiamo contare su figure affettive sostitutive stabili, come possono essere una nonna affettuosa, una zia o una tata di fiducia.

Perché i bambini di una donna africana o indiana, anche poverissima, sorridono, e i nostri, specie se portati al nido piccolissimi, sono spesso tristi, e frequentemente malati, già da piccini? Perché i primi stanno letteralmente a contatto con il corpo della mamma fino ai due anni, mentre i nostri patiscono una separazione spesso troppo precoce, tanto più pesante da sopportare quanto più il bambino è anche caratterialmente vulnerabile all'ansia. L'angoscia di separazione, la lacerazione

emotiva che il bambino prova ogni mattina, può creare ferite profonde. Anche se noi, e una certa psicologia, le abbiamo sistematicamente negate, con l'alibi che è la qualità del tempo che conta, e non la quantità. In realtà, anche la quantità, e il contatto fisico, sono essenziali. La voce umana ha questo straordinario potere, di far sentire la presenza, profonda e vibrante e rassicurante, della persona amata, in questo caso la mamma o il papà, tanto più quanto più è dolce e carezzevole.

Con lo stessa dinamica emotiva che calma anche noi adulti, quando sentiamo al telefono la voce della persona amata, o rileggiamo una lettera o una mail che ci ha scaldato il cuore, o guardiamo una foto che ci ricorda un momento felice.

La voce umana ha un immenso potere acquietante, che stiamo smarrendo in questo mondo concitato dove l'urlo, il comando secco, l'imprecazione veloce, il rumore di fondo di un bla-bla senza contenuti e, spesso, anche senza forma, sembrano aver catturato lo scenario uditivo che ci circonda.

E allora torniamo a scoprire l'immenso potere acquietante di una parola detta con dolcezza, di un racconto letto con il cuore. Una (ri)scoperta necessaria, se si pensa che il 48 per cento dei bambini italiani d'oggi non si è mai sentito raccontare una fiaba (dati Eurispes/Telefono Azzurro 2005).

E ci sorprenderà sentire che, mentre leggiamo, qualcosa si acquieta anche dentro di noi. Perché in questo dialogo che sa ri-accendersi, anche quando siamo lontani, c'è una vibrazione profonda. Una vibrazione che attenua anche gli inquietanti sensi di colpa che molto mamme avvertono in fondo al cuore, ogni qualvolta, al mattino presto, vestono in fretta il bambino, ancora assonnato e a volte in lacrime, per portarlo al nido.