

# La bella casa **SÌ** dove il **SÌ** suona

*Un manuale che aiuta  
i genitori a restare  
in equilibrio nello slalom  
quotidiano tra permessi  
e divieti*

**SARAH CERVI**







## IL LIBRO

*Tutti i sì che aiutano a crescere*  
di Sarah Cervi,  
Newton & Compton,  
pp. 256, euro 9

L'uomo, fin dalla sua comparsa sulla Terra, si è occupato dell'allevamento dei figli. Le sue competenze nel prendersi cura della prole erano direttamente collegate allo sviluppo del suo sistema cerebrale, che, nel tempo, si è evoluto consentendo anche l'affinamento delle sue capacità di accudimento. Si è passati, infatti, da un automatico prendersi cura delle semplici funzioni fisiologiche a un coinvolgimento anche su un piano emotivo-affettivo.

In principio era predominante una parte più primitiva del cervello, che regolava funzioni vegetative fondamentali ad assicurare la sopravvivenza. Da questa struttura derivarono le emozioni più istintive. Con il tempo altre parti cerebrali si svilupparono consentendo all'uomo di intensificare le sensazioni viscerali e di perfezionare le reazioni emozionali. L'evoluzione del cervello umano non si arrestò e man mano aumentarono le aree del cervello "pensante". Fu l'aggiunta di queste ultime a permettere l'instaurarsi del legame affettivo e dell'attaccamento psicologico genitori-figlio.

Ad oggi l'uomo è capace, dunque, non solo di prendersi cura dei bisogni fisiologici dei suoi figli e di allevarli, ma anche di pianificare dei comportamenti che abbiano come obiettivo il loro sviluppo dal punto di vista non solo fisico, ma anche mentale, psicologico ed emozionale.

L'educazione è un processo teso a favorire e sostenere la realizzazione dell'individuo in modo completo e armonico, ed è responsabilità dei genitori pianificarlo. Per far questo è necessaria un'ideazione che solo ora, dopo milioni di anni di evoluzione, l'uomo è in grado di attuare. Ma questa progettazione è complessa, perché complessi sono l'essere umano e la sua personalità.

Spesso qualcuno afferma: "Nessuno ti insegna a fare il genitore", ma questo non è più così vero. Ora esistono diverse strade da poter intraprendere se si vogliono acquisire competenze in questa "materia" (letture specia-





listiche, corsi per genitori eccetera) e ritengo che non ci si può più, e non ci si dovrebbe, affidare al solo istinto. Troppo spesso nell'educazione dei figli agiamo secondo ciò che "ci viene da fare" al momento, senza soffermarci sulle conseguenze a lungo termine dei nostri atteggiamenti o reazioni. Occorre allora divenire consapevoli del collegamento tra le nostre emozioni, i nostri istinti e la parte "pensante" di noi, quella riflessiva, con l'obiettivo di disegnare un "progetto educativo".

Utile, come primo passo in questa pianificazione, è comprendere di cosa ha bisogno l'essere umano nel corso del suo sviluppo.

## **L'essere umano e i suoi bisogni**

L'uomo, così come ogni essere vivente, è spinto dalla motivazione a soddisfare i suoi bisogni. Questi sono elementi che attivano e dirigono il comportamento, e tramite la loro soddisfazione l'organismo raggiunge l'omeostasi, ovvero uno stato di equilibrio e quindi di rilassamento, di "pace".

I primi bisogni a emergere nel corso dello sviluppo sono quelli detti fondamentali o primari, che sono prettamente fisiologici, quali la soddisfazione dello stimolo della fame, della sete, del sonno, la regolazione della temperatura corporea.

Il bisogno sessuale potrebbe rientrare tra i bisogni fisiologici dell'uomo, ma nella società moderna ha occupato, secondo me, un posto diverso, non più necessariamente soltanto primario (riproduttivo) bensì collocabile anche tra i bisogni secondari di appartenenza e di amore.

Essi manifestano il più generale bisogno primario di autoconservazione senza l'appagamento del quale non si è in grado di far emergere i bisogni più elevati, quelli secondari. Tutta l'attenzione e, quindi, il comportamento dell'uomo sono focalizzati sul bisogno insoddisfatto e la persona si trova in uno stato di sofferenza, di tensione, quindi di stress.





Nella nostra società, fortunatamente, i bisogni fisiologici sono, in linea di massima, sempre agevolmente soddisfatti. Così, le nostre attenzioni possono essere rivolte a bisogni più elevati, come quelli di sicurezza, tra i quali ritroviamo il bisogno di appartenenza, quello di stabilità, di protezione e dipendenza. Tra questi si situa anche il più noto bisogno di attaccamento. Questo risulta essere classificato dagli autori (nello specifico Maslow, 1971, ne fece una classificazione ben degna di nota) come un bisogno secondario. In realtà, a mio avviso, anch'esso potrebbe essere considerato come primario. Infatti, l'attaccamento favorisce l'autoconservazione perché il bambino, ancora indifeso, trova, nella relazione diadica prima (quindi con la mamma) e triadica poi (madre-figlio-padre), protezione dai pericoli e soddisfazione dei bisogni di nutrimento. L'obiettivo del sistema di attaccamento (grazie a tutta una serie di comportamenti di attaccamento che il bambino mette in atto) è quello di garantire al bambino la vicinanza con il *care-giver*, ovvero il genitore o altra figura di riferimento. Il compito dell'adulto *care-giver* è, dall'altra parte, quello di essere una certezza per il bambino, a cui lui possa attaccarsi soddisfacendo i suoi bisogni per poter, successivamente, procedere verso il mondo esterno, con la capacità di cercare quel nutrimento, quella rassicurazione e conforto di cui ha bisogno per sentirsi sicuro.

I bisogni di sicurezza sono bisogni sociali e sono specifici del primo periodo dello sviluppo (anche se sono importanti durante tutto l'arco della nostra vita), insorgono nell'infanzia e, quindi, sono estremamente importanti per il benessere psicologico e per il corretto sviluppo della persona.

Sguardi, gesti, atteggiamenti che il bambino mette in atto per ottenere o mantenere una prossimità con la figura di riferimento.

Un'altra categoria di bisogni di natura sociale è quella di affetto. Nell'uomo esiste, infatti, un'aspirazione ad avere





una vita affettiva e relazionale soddisfacente e piacevole. L'essere umano ha necessità di sentirsi ben voluto, desiderato, amato. In questa categoria dei bisogni di affetto si colloca anche il bisogno di carezze. Anche questo è un bisogno fondamentale. Le ricerche hanno dimostrato infatti che, se esso non viene soddisfatto, l'individuo può arrivare a sviluppare problemi fisici ed emotivi. Per carezza non s'intende solo il gesto fisico di affetto, ma un vero e proprio riconoscimento esistenziale. Senza le carezze, ovvero senza riconoscimento della nostra esistenza, non possiamo vivere. Infatti, come vedremo in modo più approfondito nel quarto capitolo, un principio-guida fondamentale per l'essere umano è che "qualsiasi tipo di carezza è meglio che l'assenza di esse". Questa regola base è ben espressa dal bambino in quei comportamenti che comunemente vengono chiamati capricci. Il piccolo, utilizzando questi modi, ha l'obiettivo di attirare le attenzioni su di sé, carezze appunto, anche se negative, come un rimprovero o una punizione. Per lui, infatti, sono comunque un riconoscimento, grazie al quale sente di esistere.

Soddisfatte queste necessità, inizia a manifestarsi il bisogno di stima. Quest'ultimo è strettamente connesso al sistema di attaccamento e al legame madre-figlio. La persona ha l'esigenza di comprendere il suo valore (autostima) e che esso venga riconosciuto e validato dagli altri. Anche la stima degli altri ci è utile, infatti, per costruire un'immagine interiore positiva o negativa (o costituita da entrambi gli aspetti).

Il soddisfacimento del bisogno di stima fa sì che possa emergere il più elevato dei bisogni, quello di autorealizzazione. Significa avere un'aspirazione a essere ciò che si vuole, diventare come si desidera sfruttando al meglio le proprie capacità e tentando di migliorarsi. Accettare i propri limiti e conoscere le proprie risorse aiuta a fissare degli obiettivi di autorealizzazione realistici e raggiungibili



dalla persona.

La deprivazione dei bisogni primari produce reazioni di stress e sensazioni di tormento molto forti e spesso, se prolungata, penose sofferenze. Questa condizione di disagio e insoddisfazione ostacola l'emergere dei bisogni di ordine superiore. Se, invece, i bisogni fisiologici trovano un appagamento, allora lasciano libera la persona di rivolgere la sua attenzione ai bisogni secondari.

Una sofferenza, seppur in modo diverso, si verifica anche se i bisogni più elevati, quali quelli di affetto, stima e auto-realizzazione, non vengono soddisfatti. Ma, come abbiamo già detto, essi non sono necessari alla sopravvivenza, bensì allo sviluppo dell'essere umano. Dunque, la loro non-soddisfazione non comporta (normalmente) dei rischi legati alla sopravvivenza della persona. Certo è che vivere soddisfacendo tutti i nostri bisogni, sia quelli "inferiori" che quelli "superiori", ci permette di vivere più felicemente e con maggior pienezza e soddisfazione.

© Newton Compton

