

IL SONNO NELLA PRIMA INFANZIA

Il bisogno di sonno per l'essere umano è paragonabile a quello del cibo: è stato dimostrato che situazioni di deprivazione di sonno procurano gravi danni all'organismo e possono indurre allucinazioni. Dormire corrisponde ad un bisogno fisiologico essenziale per tutti gli esseri viventi ma il ritmo e la durata del sonno variano a secondo dell'età e delle caratteristiche degli individui. Il neonato sano dorme circa 16 ore al giorno (con fasi alterne di sonno "attivo" e di sonno "tranquillo"), con periodi che durano 2-3 ore ciascuno, distribuiti di notte e di giorno: gradualmente i periodi di sonno diminuiscono ed assumono un'espressione a prevalenza notturna. A 3 anni l'organizzazione del sonno in un bambino è analoga a quella degli adulti; quasi tutti i bambini a questa età hanno ancora bisogno di fare un riposino dopo il pranzo e tale esigenza resta diffusa spesso anche fra gli adulti, per tutta la vita. Il processo attraverso cui il bambino apprende ad addormentarsi da sé non è né semplice né lineare: vi sono eventi nella vita di tutti i bimbi (dentizione, svezzamento, cambiamento di abitudini, malattie) che possono spingere il piccolo a momentanee regressioni. Quando si manifestano difficoltà, converrebbe cercarne i motivi, piuttosto che ricorrere a "manuali" che dispensano consigli ben definiti e tolgono i genitori dall'impaccio di non sapere cosa fare, ma non tengono conto dei bisogni che il bambino esprime col suo disagio. Fra le molte cause che possono provocare nel piccolo alterazioni nella capacità di addormentarsi e di riposare in forma autonoma vorrei ricordarne una, molto diffusa nella nostra società: dormire nel letto dei genitori, il che può esprimere il desiderio del bambino di "confondersi" con i genitori, ma anche la volontà di controllarli e separarli. L'addormentarsi ha a che fare col processo di separazione, difficile non solo per il piccolo ma anche per chi lo alleva: il genitore nel momento in cui decide di far dormire il suo bambino, deve compiere un'azione dolorosa, separarsi dal bimbo e permettere pure a lui di separarsi dal genitore stesso!

In altre civiltà invece, la vicinanza fisica tra adulti e bambini viene favorita, sia durante il giorno (vedi la costumanza delle donne di colore di "legarsi" sulla schiena il loro piccolo o l'uso presso molte popolazioni non europee, di dormire, adulti e bambini, tutti insieme, nella stessa stanza...). Nella nostra società che punta invece all'individualismo, alle realizzazioni personali, ed in cui la famiglia media ha a disposizione spazi differenti per adulti e per piccoli, usiamo separare i bambini dai genitori al momento del sonno e con ciò possono emergere nella coppia madre-bambino difficoltà a separarsi, sia per cause legate a vicende attuali della famiglia, che alla struttura di personalità dei genitori e al loro passato, o a difficoltà particolari del bambino stesso.

Un esempio tra i tanti, a dimostrazione di come il disturbo del sonno di un bambino possa in realtà esprimere un disagio relazionale dell'intera famiglia: tempo fa mi è stata richiesta una consulenza da una coppia di genitori perché la loro unica figlia (8 anni) manifestava particolare intolleranza verso le regole scolastiche ed anche in casa assumeva spesso l'atteggiamento dell'adulto "capo famiglia", ribelle alle richieste dei genitori. La vicenda di questo nucleo familiare era particolare: la mamma, originaria di un lontano paese orientale, presentava una forma depressiva e mal sopportava la lontananza dalla sua famiglia. Alla nascita della bambina, lei si era molto legata quasi per ottenere dalla relazione con la piccola una compensazione al distacco dai propri familiari. Mamma e bambina dormivano regolarmente nel lettone, da cui il padre era stato da anni estromesso. La vicinanza fisica con la bimba faceva rivivere alla mamma un aspetto piacevole del suo passato, quando lei, con i genitori e i fratelli, dormivano su di un unico materasso, per terra, tutti insieme...

Le difficoltà della figlia ad addormentarsi da sola erano perciò legate alle vicende affettive della mamma e facevano da schermo a un problema di coppia: l'estromissione della figura paterna aveva dato potere alla bambina, e di conseguenza non c'era da meravigliarsi se la piccola tendeva a rifiutare le regole sia a casa che a scuola!