

L U C I A N O R I S P O L I

i bambini del futuro

Guida a una relazione felice con l'infanzia



- MADE IN ITALY -
STAMPATO IN ITALIA

CASA EDITRICE KIMERIK

- OFFICINA DELLE IDEE -
SAGGIO



Felice è chi ha potuto conoscere
le cause delle cose.

(Virgilio)

Casa Editrice Kimerik®

Luciano Rispoli

I bambini del futuro

Guida a una relazione felice con l'infanzia

Kimerik® è un marchio registrato

Luciano Rispoli
I bambini del futuro
Guida a una relazione felice con l'infanzia

© Casa Editrice Kimerik
Proprietà letteraria riservata
Prima edizione aprile 2021

Casa Editrice Kimerik
Piazza Gramsci, 1/3 - 98066 - PATÙ
Tel. 0941.21503 - Fax 0941.243561
Partita IVA 02778870838
Posta elettronica: redazione@kimerik.it
www.kimerik.it

I diritti di riproduzione e traduzione sono riservati. Nessuna parte di questo libro può essere utilizzata, riprodotta o diffusa con qualsiasi mezzo senza autorizzazione scritta della Casa Editrice. Copia singola non cedibile a terzi. La riproduzione, anche parziale, è vietata.

Progetto editoriale: Casa Editrice Kimerik
Immagine in copertina: Pexels

ISBN 978-88-5516-688-1

Introduzione

Con i figli è spesso difficile relazionarsi serenamente e farsi ascoltare. C'è il lavoro, il poco tempo a disposizione, ci sono i momenti difficili della vita di coppia. Troppo spesso ci si arrabbia e questo non risolve le difficoltà, a volte le esaspera.

Ma oggi finalmente possiamo porre le basi per una vita più serena di adulti e bambini; far sì che i nostri piccoli possano crescere conservando il più possibile una condizione di benessere, e sviluppando tutte le proprie potenzialità. Possiamo aiutare *bambine e bambini del futuro* ad avere una modalità diversa di vita, meno alterazioni, meno fretta, meno indifferenza, meno egoismi, meno violenza.

È possibile? E come?

È proprio questo l'intento del libro: aiutare i genitori, gli insegnanti, e tutti coloro che operano con l'infanzia a comprendere *quali sono veramente i funzionamenti dei bambini* (funzionamenti oramai accertati scientificamente), andando al di là di mode o preconcezioni e false conoscenze.

È la scoperta delle Esperienze di Base che ci ha fatto conoscere questi funzionamenti, cioè esperienze che sono fondamentali per i bambini: i “mattoni” su cui si costruisce la vita.

Il libro, dunque, vuole essere *una guida chiara, ma approfondita*, per comprendere cosa succede ai bambini nelle varie situazioni quotidiane, e soprattutto come agire per risolvere i piccoli e grandi problemi che si presentano nel rapporto con l'infanzia.

Oggi c'è indubbiamente un'emergenza, perché i piccoli sono soggetti a molte tentazioni che possono essere per loro pericolose: televisione, internet, pubblicità; ma anche situazioni della società non particolarmente sane: velocità, confusioni, inquinamento sonoro, troppi stimoli, troppe immagini, esempi negativi.

Ma c'è anche la profonda necessità di *costruire sul futuro*, un futuro migliore, realmente diverso: per far vivere i nostri bambini (ma anche gli adulti) in modo più sano, più felice, con più amore, con più rispetto per l'altro e per questo nostro mondo.

Casa Editrice Kimerik

Note biografiche

Luciano Rispoli, psicoterapeuta, nato a Napoli nel 1946, laureato in Ingegneria, specializzato in Psicologia Clinica. Ha approfondito la sua formazione in Psicoterapia con numerosi esponenti di rilievo internazionale (da Lowen a Rogers, da Raknes a Wolckenstein).

È il fondatore della Psicologia Funzionale (Neo-funzionalismo) e del suo modello integrato di Psicoterapia nonché autore della Teoria delle Esperienze di Base e modello integrato mente-corpo della persona. Si è interessato anche allo sviluppo evolutivo, ai problemi dell'infanzia e al fenomeno dello stress sia individuale che sul lavoro.

È stato tra i promotori del primo Centro di terapia mente-corpo in Italia, nel 1968, a Napoli. Ha fondato nel 1983 la Scuola Europea di Psicoterapia Funzionale (SEF) e la EIPF (Escuela Internacional de Psicoterapia Funcional).

Autore di oltre 150 articoli e di 26 libri pubblicati in Italia e all'Estero, tra cui: *Psicologia Funzionale del Sé*, *Esperienze Basilari del Sé: manuale delle tecniche*, *Il sorriso del corpo e i segreti dell'anima* e *Il Manifesto del Funzionalismo Moderno*.

Ai miei nipotini Arturo e Adriano

1. Le basi psicologiche

I Bisogni Fondamentali

Conosciamo veramente quali sono i Bisogni fondamentali degli esseri umani a partire dalla nascita in poi?

Molto si è detto su questo punto, ma forse ci sono ancora idee non del tutto chiare, o forse nel *rumore* della società dei media abbiamo finito per non dare più tanto ascolto a questo argomento. Spesso, inoltre, confondiamo i bisogni indotti dalla cultura del momento, dai media, dalle mode, con i Bisogni fondamentali che devono essere assolutamente soddisfatti affinché i bambini possano svilupparsi e vivere pienamente.

Perché ho voluto iniziare questo libro con il tema dei Bisogni fondamentali? Perché dobbiamo andare oltre le credenze errate e la confusione. È indispensabile ritrovare chiarezza, e poggiare su solide basi il discorso sull'infanzia, sulla genitorialità, sulla risoluzione dei problemi che oggi sempre di più possono rovinare lo sviluppo dei nostri bambini.

Oggi sappiamo con grande certezza che i bambini, per svilupparsi e conservare condizioni di benessere e di salute, hanno bisogno che siano soddisfatte determinate condizioni di vita. La vita può esistere solo all'interno di parametri precisi; e non solo dal punto di vista strettamente fisico o chimico (temperatura, umidità, radiazioni), ma anche emotivo, affettivo, relazionale. Questi parametri, queste esigenze, sono appunto i Bisogni fondamentali.

I Bisogni fondamentali sono le condizioni indispensabili per assicurare una vita positiva, piena di soddisfazioni e di gioia; il vero *successo di vita*. Sono indispensabili affinché ci sia uno sviluppo sano

dell'infanzia, e quindi avere uomini e donne del domani in grado di promuovere i veri valori della vita: contatto, rispetto, solidarietà, condivisione, amore. Questi sono i valori connaturati negli esseri umani, sempre che non intervengano ostacoli a impedire la soddisfazione dei Bisogni fondamentali. Se questo accade, avremo persone che sostituiranno ai valori positivi della vita dei *surrogati* che mortificano la vita, e che producono sopraffazione, violenze, ingiustizie, insensibilità, carenza di contatto e di rispetto.

Oggi sappiamo con certezza che la violenza non è insita negli esseri umani, ma è un'alterazione: viene generata a poco a poco, a partire dall'infanzia, in un accumularsi di tante continue situazioni che agiscono proprio contro i Bisogni fondamentali.

Ecco perché i Bisogni fondamentali devono essere assolutamente rispettati e soddisfatti, durante tutta la vita, e a maggior ragione, durante il delicato periodo dell'infanzia.

Ci sono varie liste di Bisogni fondamentali; a volte i bisogni sono stati confusi con i desideri, ma sono diversi perché i desideri possono emergere solo se i bisogni sono stati soddisfatti.

Se ho veramente bisogno di mangiare, l'importante è che mangi, non importa molto cosa. Ma, se non c'è una fame incombente, allora posso esprimere il desiderio di mangiare una lasagna oppure del formaggio, o altro ancora. Dagli studi che ho condotto sui bambini e sui pazienti è emerso che i bisogni sono tutti egualmente importanti, riguardano tutti gli aspetti delle attività dell'uomo, e sono presenti durante tutta la vita.

Qui di seguito la "rosa" dei Bisogni fondamentali:

- Amore
- Sensualità
- Nutrimento
- Calore

- Percepirsi e Sentirsi
- Curiosità e Conoscenza
- Contatto e Manipolazione
- Progettare
- Movimento
- Espressione
- Espansione
- Essere contenuto

Ogni bisogno ha la sua importanza, e non deve essere confuso con un altro o usato per compensare la carenza di uno degli altri.

Le Esperienze di Base

Aver individuato i Bisogni fondamentali è stato già un passo molto utile per la comprensione di come si sviluppano i bambini, cosa accade loro e perché. Ma oggi abbiamo a disposizione anche un'altra importante scoperta che ci aiuta a comprendere chiaramente come far crescere bene i piccoli umani.

Oggi sappiamo quali sono le modalità attraverso le quali si concretizzano i Bisogni fondamentali nella vita reale, le modalità con cui ogni piccolo si muove nel mondo, nella relazione con sé stesso e con gli altri: la scoperta è quella delle Esperienze di Base, che non sono esperienze qualsiasi, ma esperienze indispensabili per lo sviluppo dell'infanzia.

Come vedremo nel corso di questo libro, le Esperienze di Base del Sé (EBS) si riferiscono a modi di funzionare che sono chiaramente visibili nella vita dei più piccoli (ma anche degli adulti); sono presenti in tutte le persone, culture e società.

La cosa più importante è che ci danno *indicazioni concrete* per comprendere i funzionamenti dei bambini, cosa fare per il loro bene,

ma anche per il bene dei genitori e di tutti coloro che hanno a che fare con l'infanzia.

Dunque, non si tratta di stare a decidere se è meglio essere autoritari o permissivi, se usare la carota o il bastone, oppure un misto tra i due. Oggi, queste due categorie non significano niente, sono troppo limitate e non possono rappresentare una vera guida. Ma non si tratta nemmeno di ridurre il rapporto con i più piccoli al solo amore, come se la presenza di amore spiegasse tutto. Quale genitore (salvo rarissime eccezioni) non ama suo figlio?

Certo, è bene che i bambini siano amati, ma nel rapporto con l'infanzia sono importanti tante altre cose: e oggi dobbiamo finalmente capirle in modo chiaro e concreto.

Le Esperienze di Base ci fanno comprendere in modo dettagliato e preciso cosa accade ai piccoli nella loro vita e nel rapporto con i grandi, perché hanno caratteristiche reali e concrete che possono essere viste e comprese da tutti. Possiamo allora valutare se restano funzionanti, oppure se si bloccano o si alterano.

Sono esperienze fondamentali perché sono loro la *fonte di competenze*: competenze per la vita, per i rapporti umani, per la propria realizzazione.

Durante l'infanzia, le Esperienze di Base devono essere attraversate positivamente con l'aiuto degli adulti varie volte e in occasioni diverse, così che diventino capacità stabili con cui la persona "viaggerà nel mondo", capacità consolidate che permettano di affrontare in modo efficace le più diverse situazioni di vita. Al contrario, se il mondo degli adulti ostacola, senza volerlo, l'attraversamento di tali Esperienze, il processo non sarà di costruzione, ma di indebolimento, fino allo sviluppo di alterazioni che siamo abituati a guardare come sintomi o problemi.

Ecco perché è molto importante, per evitare alterazioni e problemi dannosi per tutti, vedere quali sono queste Esperienze e come aiutarle: le descriveremo perciò nei capitoli successivi.

Ci sono Esperienze che possiamo considerare più ricettive, come quelle di *Essere Tenuti e Contenuti*, di *Protezione*, di *Essere Presi e Portati*, di *Ricevere*, di *Essere Amati*, di *Essere Visti, Compresi e Apprezzati*. Ma ci sono anche Esperienze più attive, come *Prendere l'altro*, *Portare l'altro dalla propria parte*, *Saper affrontare*, esprimere una *Forza calma*, *Dare*, *Amare*; e ci sono infine anche esperienze di armonia psico-fisica quali il *Benessere*, la *Calma*.

Facciamo un esempio di Esperienza di Base guardando ai suoi elementi essenziali che possono facilmente essere compresi da tutti.

La *Forza calma* è la capacità di porre dei limiti agli altri, il far notare che non si è disposti a subire, il far sentire chiaramente la propria forza potenziale, ma senza usarla veramente contro l'altro, e sempre con calma e serenità. Da dove traspare questa Forza calma? Da una postura eretta e fiera, da un tono muscolare intenso e non flaccido (ma non troppo contratto), sguardo aperto e diretto senza timore, movimenti e gesti calmi ed energici ma non veloci e frenetici. Il sistema vegetativo è sulla polarità dell'attivazione, ma senza agitazione e ansia, il respiro è calmo e ampio (diaframmatico e solo un poco anche leggermente toracico), la voce è piena, ma non gridata. Le emozioni sono di determinazione nel non subire, ma sempre sostenute da grande calma. La sensazione è di Forza e di Calma al tempo stesso.

Questa *Forza calma* si esprimerà, poi, in tanti modi nelle diverse situazioni di vita: ci saranno determinate frasi, gesti, espressioni diverse a seconda che utilizziamo la *Forza calma* con i nostri figli, con gli amici, con il nostro datore di lavoro, oppure con la donna o l'uomo che amiamo. Lo stesso si può dire per altre Esperienze di Base come il *Prendere l'altro*, o l'*Amare*, o la *Tenerezza*. Gesti, pensieri, atteggiamenti, sfumature emotive, non saranno gli stessi se indirizziamo la *Tenerezza* verso i bambini o verso un collega di lavoro, ma le caratteristiche essenziali di movimenti, respirazione, tono muscolare, emozioni, saranno le stesse.

Guardare a una EBS, dunque, è molto meno complicato di quanto potremmo pensare, ed è più semplice e chiaro che guardare ai funzionamenti nelle varie situazioni specifiche. Allo stesso modo, agire su una EBS sarà molto più efficace perché permetterà di intervenire sull'intera persona, andando alle radici di vari comportamenti, gesti, parole e pensieri, che costituiscono troppi elementi, nelle situazioni specifiche, se si vuole finalmente prendere in considerazione sia la mente che il corpo.

Esperienze di Base e infanzia

Se prendiamo in considerazione tutto questo in relazione all'infanzia, possiamo dire che saranno proprio le Esperienze di Base che ci forniranno indicazioni ben definite e chiare su come far bene con i nostri bambini: si tratta di un modo nuovo di osservare e capire cosa va bene e cosa no, un modo molto chiaro e al contempo concreto.

- Un primo vantaggio è quello di utilizzare indicazioni concrete e precise, di non dover rinviare tutto a un mondo e a una sfera “interni” che non possono essere conoscibili e che rimarrebbero un mistero.
- Un secondo vantaggio consiste nel potersi riferire a un *bambino intero*, visibile, non solo mente, ma mente e corpo insieme.