

DORMIRE NEL LETTONE CON MAMMA E PAPÀ

di Paola Lippi

I genitori di oggi hanno alle spalle un'evoluzione pedagogica significativa, dispongono di strumenti, studi, libri e specialisti come mai prima d'ora. Tutto ciò li ha portati ad essere molto attenti alle esigenze dei loro bambini, molto sensibili, talvolta troppo visto che spesso qualcosa non funziona ...

"A tre anni e mezzo dorme nel lettone con noi genitori. E' un'abitudine sbagliata? Si possono intravedere futuri problemi di natura psicologica? Come convincerlo a tornare nella sua cameretta?" Una domanda ricorrente che viene rivolta al pediatra, dubbi che diversi genitori si pongono visto che dormire tutti assieme sta diventando una costante all'interno delle famiglie.

Dormire nel lettone, effettivamente, è il sogno di quasi tutti i bambini. Per loro, infatti, rappresenta sia la possibilità di stare più a contatto con mamma e papà sia una situazione di gran consolazione che impedisce l'ansia di separazione nel momento più delicato, quello dell'addormentamento.

Su quest'abitudine, però, non tutti la pensano allo stesso modo; infatti, si ritiene che far dormire il bambino nel lettone abbia sia dei pro che dei contro.

IL primo anno di vita è fondamentale per l'attaccamento e la maturazione di un'adeguata percezione e sicurezza di sé e l'accudimento materno è necessario e deve prevalere come risposta ai bisogni del bambino: in questa fase, dormire nel lettone, nei casi in cui avviene senza timori igienico-sanitari o per l'incolumità del neonato, non presenta in astratto nessun problema dal punto di vista educativo. Verso il quarto anno di vita, poi, il bambino entra in una fase importante che ha attinenze sul piano dello sviluppo dell'identità sessuale, della capacità di elaborazione della separazione dalle figure adulte e dalla madre, e

dell'istaurarsi di una progressiva autonomia necessaria a una crescita sana. E' a partire da questa età che comincia a porsi il problema della permanenza protratta nel lettone.

"La camera nuziale", "il letto coniugale" è il luogo dell'intimità anche sessuale per la coppia genitoriale e, quando si parla di dormire nel lettone oltre una certa età, si fa riferimento a bambini che in qualche modo si inseriscono in questa intimità genitoriale. A partire dai tre anni il bambino si trova nella fase edipica ed è particolarmente importante un'adeguata strutturazione della frustrazione edipica. Con "frustrazione edipica" si intende quel processo, presidiato dal codice paterno, che attua la separazione dalla relazione simbiotica con la madre (prima che questa assuma connotati morbosi) e che limita in modo adeguato il naturale narcisismo e la tentazione di onnipotenza del bambino, consentendogli una positiva evoluzione della personalità, dell'autonomia e della capacità di relazionarsi con gli altri. Per un corretto sviluppo psico-evolutivo è importante allora che la mente, a partire dal quarto anno di vita, elabori l'esistenza delle differenze (adulto-bambino; maschio-femmina), del limite posto dalla realtà e dagli altri e scopra la presenza di una rete di legittimità e divieti da cui potranno evolvere i valori e l'interiorità.

La prima difficoltà per i bambini che restano nel lettone è relativa all'incapacità di cogliere i propri limiti, i genitori non impedendo l'accesso al letto coniugale non hanno consentito una frustrazione edipica chiara. Il bambino mantiene una percezione di onnipotenza perdendo il contatto con le limitazioni della realtà. La capacità di sostenere la frustrazione, l'impegno, la concentrazione risulta molto deficitaria.

I problemi, poi, possono riguardare anche la strutturazione dell'identità sessuale in quanto tale, oppure potrebbero manifestarsi come un eccesso di narcisismo che può arrivare ad impedire la relazione

d'amore e l'innamoramento. Un vero rapporto d'amore racchiude la disponibilità alla donazione di sé e all'accoglienza dell'altro che solo una persona adeguatamente strutturata rispetto alla frustrazione è in grado di costruire.

Inoltre il fantasma della relazione simbiotica dovuta alla permanenza nel lettone rende difficoltoso separarsi dall'esperienza familiare originaria per costruire un'effettiva intimità con qualcun altro.

Concedere questa abitudine al piccolo è molto semplice e facile, ma quando l'abitudine è radicata, toglierla richiede un impegno e una fatica a volte frustranti. Diversi studi hanno dimostrato che più del 50 % dei bambini che dormono nel lettone sono afflitti da problemi di relazione e di ansia. Dalle osservazioni fatte emerge che il vostro bambino non necessita di questo sistema per essere sicuro e felice: i timori e le insicurezze dei piccoli possono essere soddisfatti durante il giorno. Dormire nel lettone non risolve alla lunga i problemi del sonno del bambino: se voi non farete nulla, sarà a un certo punto vostro figlio a decidere da solo, si troverà male nel lettone e vorrà andare a dormire nella sua stanza e nel suo letto!

Riassunto tratto dall'articolo "Tutti assieme nel lettone. Che ci fa il bambino grande nel lettone con i genitori?" di Daniele Novara in *Psicologia* n. 217, Gennaio-Febbraio 2010

