

# UNO SGUARDO DIVERSO SULLA CRESCITA

*Crescere, un compito che ci impegna in tutte le fasi della nostra vita*

**A**i di là delle informazioni "classiche" sulla psicologia della crescita, normalmente riferite a bambini e adolescenti, può essere interessante ed utile far luce sugli angoli meno esplorati di quello che è il percorso che tutti noi abbiamo fatto per diventare la persona che in questo momento siamo, o meglio il ruolo che interpretiamo.

La parola crescere deriva dal latino crescere, che curiosamente appartiene alla stessa radice di "creare", (cioè fare, produrre) dunque andare formandosi.

E qui una prima riflessione: se la crescita è, di per sé, un continuo formarsi, potrebbe riguardare non solo i bambini e gli adolescenti ma tutte le fasi della nostra vita.

Rita Levi Montalcini, una delle menti più illuminate e longeve della nostra cultura consigliò a tutti noi di "non mandare mai il cervello in pensione".

Quindi innanzitutto è utile renderci conto che anche in questo stesso istante, qualunque sia la nostra età o condizione, siamo in costante crescita e, se ci vogliamo bene, vivremo in modo da esserlo sempre.

Ora che abbiamo chiarito cosa intendiamo per crescere, vediamo come funziona.

Solitamente, quando si parla delle varie fasi di crescita di un bambino e della sua "educazione", si comincia a fare un'analisi dal momento del parto in poi.

Così facendo però tralasciamo una fase fondamentale, quella che, forse più di tutte, definirà chi siamo e come siamo fatti: la gestazione.

Pensiamo ad un feto, un essere che in nove mesi forma un corpo e una mente con precise e determinate caratteristiche. Ma in base a cosa svilupperà dei "difetti" genetici o dei pregi?

Spesso a questo punto si ritiene che "tutto dipenda dalla genetica".

Alcuni affermano che la struttura della composizione dei geni che ci definirà per quelli che siamo sia frutto del caso.

Questa è un'affermazione non del tutto corretta o, perlomeno, poco utile.

Vi siete mai chiesti perché due genitori non generano mai figli uguali uno dopo l'altro pur combinando sempre gli stessi due patrimoni genetici?

Alcuni sostengono che tutto dipenda da un'apparente questione di casualità e così facendo chiudono la questione.



Immaginare la natura che "tira una manciata di dadi" sul tavolo della creazione, mi sembra una visione sbrigativa e semplicistica di una questione che, se analizzata cercandoci un senso, può essere sicuramente molto utile a comprendere meglio chi siamo.

Proviamo per un attimo a chiudere in un cassetto la parola "caso" e cerchiamo di capirci qualcosa. Dunque partiamo da un mix di due basi di geni, quelli di mamma e papà, che, come sappiamo, possono essere combinati in infiniti modi. Proviamo a supporre ora che questa combinazione sia determinata da una precisa legge di causa effetto. Vediamo allora cosa succede nell'utero nei nove mesi in cui una microscopica cellula comincia a moltiplicarsi fino a divenire un neonato con precise qualità.

Immaginiamo di tornare ad essere dei feti, esserini galleggianti nel liquido amniotico. Nel grembo materno, non solo grazie al nutrimento, riceviamo precise informazioni sul mondo esterno. Queste informazioni, o dati, ovviamente ce le dà il corpo a cui siamo collegati, quello della mamma.

Quindi in base ai dati che ci arriveranno, i nostri geni cominceranno ad organizzarsi per costruire un tipo di organismo il più possibile adatto a sopravvivere in determinate circostanze.

Ecco come il principio di evoluzione in base all'adattamento può essere applicato fin dal vero inizio della nostra esistenza di esseri umani.

Facciamo un esempio pratico citando un fatto storico realmente accaduto.

Nel 1944 in Olanda, durante l'occupazione nazista, con il blocco del settore economico, le scorte di cibo della popolazione si ridussero drasticamente, così che ci furono conseguenze severe su tutta la popolazione, quindi anche sulle madri in gestazione.

Il 98% dei feti sviluppatosi in quel periodo, una volta adulti hanno riscontrato vari disturbi, in particolare ipertensione e diabete.

Fu creata cioè un'annata di obesi. Il feto, come abbiamo detto, quando è nella pancia prende "informazioni" dall'ambiente esterno attraverso quello che succede al corpo della mamma. Se c'è scarsità di cibo, come nel nostro esempio, verranno sviluppati geni che determineranno la tendenza a mangiare il più possibile per sopravvivere, dato che "là fuori" ci viene comunicato che c'è scarsità di nutrimento. Dopo circa 11 mesi il blocco economico cessò e questi bambini si trovarono in un ambiente dove il cibo abbondava ed era alla portata di tutti.

I geni però che erano stati programmati con la tendenza ad accumulare più cibo possibile.

Proviamo ad estendere il principio su tutti i tipi di condizioni, fisiche e psichiche, nelle quali una madre può ritrovarsi durante i 9 mesi della gravidanza. In questo tipo di visione anche la figura del padre diventa importantissima, poiché più di chiunque influenzerà, nel bene o nel male, la madre in un periodo così delicato e intenso.

## GenGle è...

Il primo social network dedicato ai **Gen-itori Sin-gle** per dare loro, e ai figli che lo accompagnano, l'opportunità di farsi una nuova cerchia di amici. Oggi giorno essere un Genitore Single è una circostanza comune, anzi molto diffusa. Nella maggior parte dei casi un Genitore Single si trova in tale situazione a seguito di separazione o divorzio. Tuttavia, ad esempio, può essere Genitore Single anche il vedovo o la "ragazza madre".

Nonostante la diffusione sociale di tale nuovo modello familiare, il Genitore Single è spesso escluso o emarginato ed ha maggiori difficoltà a conservare i propri rapporti sociali e/o ad instaurarne dei nuovi. Ciò si ripercuote inevitabilmente sul benessere dei figli, i quali avvertono il disagio di questa situazione e crescono sentendosi ingiustamente "diversi".

GenGle è il social network che aiuta a superare queste difficoltà; iscriversi è semplice e veloce: l'unico requisito richiesto è quello di essere un genitore single.

Lo scopo che ci proponiamo non è quello di creare nuove coppie, ma una rete di amicizie per condividere il proprio tempo libero in compagnia dei propri figli, senza sentirsi isolati o svantaggiati dalla propria situazione... ad esempio mamme separate con figli o genitori single che devono pensare alle vacanze e che hanno piacere di ricevere idee e consigli da una nuova Rete di relazioni di amici. E ancora, gli utenti iscritti possono mettersi in contatto tra loro per scambiarsi opinioni, esperienze e consigli sulla loro vita e sulla crescita dei loro figli.

**"Mai più soli!!" è il motto di GenGle!!**

[www.gengle.it](http://www.gengle.it)

Come ben sappiamo, anche il tipo di parto costituisce una grande rilevanza non solo dal punto di vista fisico ma anche psichico.

Successivamente, durante i primi anni, il bambino acquisisce in successione la stazione eretta, la facoltà del linguaggio, la capacità di comunicare emozioni e la facoltà del pensiero.

Nei primi sette anni di vita, cioè durante la cosiddetta infanzia, il bambino vive principalmente nel movimento e nell'emozione ed è dotato di inesauribili forze di imitazione: imita e accoglie tutto. Il gioco stesso è spesso un'imitazione dei ruoli che noi adulti interpretiamo continuamente senza nemmeno rendercene conto.

Proviamo ad osservare noi stessi dal punto di vista di un bambino che ancora non ha sviluppato una personalità precisa. Vedremo un adulto che ci parla e si avvicina come padre, con un certo tono e con certi modi. Poi improvvisamente lo vediamo cambiare e

comportarsi da marito ad esempio, nel rapportarsi con quella che un attimo prima si comportava da "mamma" e che ora invece interpreta la "moglie". Magari una volta fuori casa vedrà i suoi genitori nei rispettivi ruoli dell' "ingegnere" e magari dell' "avvocata", o dell'amica. Cosa potrà mai pensare dei grandi un bambino? Forse qualcosa del tipo: "Bellissimo questi giocano tutto il giorno! Allora gioco anch'io!".

Così facendo eleggono ed interpretano, a modo loro, i ruoli che hanno avuto come esempio.

Si ritiene che questi processi consentano così la graduale manifestazione dell'adulto.

A questo punto si intuisce facilmente che "crescere ogni giorno" noi stessi migliorando nell'interpretare i nostri ruoli in casa, al lavoro e nella società, oltre a "non mandare il cervello in pensione" sarà il miglior modo di aiutare la crescita dei nostri figli.

Migliori saremo noi e migliore sarà l'esempio che imiteranno.

## Attenzione all'Apnea notturna

### *Una direttiva europea recepita dall'Italia inserisce l'Osas tra i fattori di rischio alla guida*

L'apnea notturna (detta anche Osas, acronimo di Obstructive Sleep Apnea Syndrome) potrebbe diventare un ostacolo per il conseguimento della patente di guida.

L'Italia ha infatti recepito alla fine del 2015 una direttiva europea che impone controlli e verifiche preventive in caso di sospetta Sindrome di apnee ostruttive del sonno ed è imminente la pubblicazione degli indirizzi medico legali che prevedono colloqui con il medico, un questionario e un test sugli stimoli visivi. L'obiettivo è valutare se tali apnee possano costituire un pericolo per la circolazione stradale.

La direttiva prevede che, a seconda della gravità del caso, chi soffre di apnee notturne si sottoponga all'esame medico per il rinnovo della patente ogni anno oppure ogni tre, e che per ottenerlo dimostri di curarsi e di essere migliorato.

Nel colloquio del medico con gli aspiranti al rilascio o al rinnovo della patente, in base a quanto si legge nel decreto, verranno individuate eventuali condizioni di rischio: russamento, obesità, ipertensione arteriosa farmaco-resistente, diabete, cardiopatia, eventi ischemici cerebrali e broncopneumopatie.

In base al risultato, se sarà necessario verrà effettuato un approfondimento con valutare l'eventuale Osas attraverso un questionario sulla sonnolenza diurna. Da questo si individueranno i profili di basso, medio o elevato rischio per la circolazione stradale.

Per la valutazione della riduzione del livello di vigilanza si effettuerà poi il test dei tempi di reazione, della durata di 10 minuti, in cui l'esaminato deve rispondere premendo un pulsante a una sequenza rapida di stimoli luminosi.

Il test potrà essere eventualmente associato al questionario sulla sonnolenza di Epworth. In base al grado di rischio verrà definita la durata di validità della patente.

