

Genitori affettuosi

Maria Poetto

Si, ma come? Niente falsi allarmi. Ognuno trova la sua strada. Il genitore perfetto non esiste: sbaglia, ha dei torti, si confonde... Ed è giusto che sia così. Non occorre educare i figli prendendo a prestito un modello ideale che non è il nostro. Meglio essere se stessi ed onesti. E neanche i figli sono perfetti: i genitori vorrebbero illudersi di aver messo al mondo un prodigio e ci restano male quando si accorgono che anche il loro bambino equivale suppergiù alla media.

Lontano, dunque, dallo spirito di volere istruire gli ignoranti, questo articolo offre alcuni stimoli affinché i genitori possano affinare la capacità di affetto che già possiedono per natura. Ci riferiamo a genitori di bambini.

La richiesta di base

Avere meno roba e più... babbo è la richiesta dei bambini. Disse un bambino solo: «Signore, fammi diventare un televisore, così i miei genitori trovano il tempo per guardarmi». È un po' triste regolare i rapporti con i figli a suon di cose come, ad esempio, comperare il motorino prima ancora che loro abbiano l'età per guidarlo.

Tutti i bambini del mondo hanno bisogno di essere abbracciati, nel corpo e nell'anima. Anche le ultime scoperte delle neuroscienze sembrerebbero andare in questa direzione: la teoria dei cosiddetti «neuroni specchio» – benché controversa – confermerebbe che l'apprendimento avviene per imitazione e partecipazione emotiva con gli altri. Sentirsi accarezzato e abbracciato permette di sentire il mondo come un luogo in cui si può vivere. È essenziale baciare i figli, abbracciarli, accarezzarli, offrire tenerezza: sono stimoli e sollecitazioni benefiche anche per lo sviluppo intellettuale.

Ci sono anche le carezze psicologiche: lasciare un biglietto sul tavolo di cucina quando si esce perché il figlio non trovi la casa troppo vuota; portargli qualcosa dal mercato; fare un regalo con le parole (dette!) «ho pensato a te»; riservare una sorpresa; dirgli che sono felice che lui esista; fargli sentire che perdo tempo con lui... E tutto questo farlo per lui, perché sono contento di avere un figlio. E non perché devo farmi perdonare le mie assenze troppo lunghe da lui o per tenermelo buono.

«E ora... a nanna!».

Incomincia il rituale: il bacino della buona notte; la luce accesa; il giornalino da sfogliare «solo un minutino»; il pupazzo preferito da accarezzare; il racconto della storia...

E quando uno pensa che il rituale sia finito, che finalmente tutto taccia, ecco che il bambino riprende: «ti devo dire una cosa?». E il genitore, spossato, si lascia prendere dal nervosismo.

Sono tutte richieste di attenzione: non avendo avuto la sua dose quotidiana di affetto, usa tutti gli espedienti per costringere il genitore a stare con lui. Non avendo ottenuto gratis, cerca di avere con l'estorsione.

Meno spossante per tutti sarebbe l'usare questo rituale come occasione di intimità: all'ora stabilita da loro, i genitori gli fanno dire le preghiere, parlano con lui e qualche volta accettando che si addormenti stringendo la mano della mamma o del papà.
La prima fonte di complessi per l'adulto di domani non è la severità dei genitori, ma la mancanza di affetto e d'interesse.

Freud arrivò a dire: il bambino smette di vivere se non sa di essere amato. La deprivazione affettiva non significa solo mancanza di affetto, ma mancanza di affetti piacevoli, senza i quali non scatta la gioia e la curiosità. È privo di affetto chi cresce in un ambiente che gli fornisce emozioni spiacevoli in quantità (collera, paura, gelosia, invidia, violenza di immagini, pessimismo verso la vita...): con questo terreno il bambino non può provare sentimenti piacevoli come la gioia, l'affetto per gli altri, la fiducia nella vita e anche la sua coscienza morale rimarrà egocentrica.

Perché chiede affetto?

Sentirsi amato, per il bambino significa sentirsi riconosciuto nella sua esistenza: io sono degno di esistere.

A questa conclusione lui arriva attraverso la relazione con i suoi genitori. Capisce chi è, il proprio valore, attraverso il rimando che gli altri gli danno. Gli altri funzionano come uno specchio. Un bambino che cresce senza relazione è come chi non si è mai specchiato: non conosce il proprio volto. O se ha avuto una brutta relazione è come se lo specchio gli restituisse una brutta faccia. Non si può avere identità senza questa realtà relazionale. Dal modo in cui gli altri significativi hanno pronunciato il mio nome io imparerò a mia volta a pronunciarlo.

Quando il messaggio prevalente che arriva al bambino è «potresti far meglio» (rafforzato a volte dalle maestre: «si impegna, però potrebbe far di più») il bambino finisce per pensare che quello che fa non va mai bene, che i genitori non sono contenti di lui, e quindi, che lui è incapace e non amabile. Meglio dire: «siccome è andata bene, riproviamo».

Ma anche la lode può ingannare e instillare una stima di sé irrealistica (vedi il bambino viziato e arrogante). La lode produce stima se è per le realizzazioni conseguite, non per il carattere o la personalità globale. Meglio dire: «non era certo facile questo lavoro: l'hai proprio fatto bene» piuttosto che sciorinare: «come è bravo il mio bambino! È sempre un tesoro».

La prima lode è positiva perché apprezza la capacità dimostrata in quell'occasione: il bambino avrà fiducia di fare bene anche la prossima volta. La seconda lode è negativa perché si rivolge a tutta la personalità del bambino («bravo», «tesoro», «sempre»). Nessuno è sempre bravo: di fronte alle lodi globali il bambino proverà facilmente l'ansia di essere scoperto meno bravo di quanto gli altri pensano (ansietà di prestazione) o di non riuscire in seguito ad essere all'altezza della situazione. Il bambino sa distinguere molto bene la vera lode dall'adulazione: dopo una lode eccessiva, ci pensa lui a dimostrarci con i fatti che non è poi tanto buono come sembra.

Per lodare bene può essere utile chiederci: qual è l'immagine che Dio ha di noi e che nella relazione con Lui ci vuole restituire? Alla creazione dell'uomo «Dio vide che era cosa molto buona» (Gen 1,31), «Tu sei prezioso ai miei occhi, sei degno di stima e per questo ti amo» (Is 43,4).

Dare affetto

Afferma acutamente Roberto Benigni, la cui comicità nulla toglie alla sua profondità: «ci insegnano a guidare le macchine, a cucinare, scrivere, leggere e non ci

dicono una parola sulle nostre emozioni che sono le cose che faranno la nostra vita. Le emozioni vanno vissute, fanno parte di noi, se no non si vive».

Potremmo allora dire che dare affetto vuol dire dare quelle cose che aiutano il bambino a comprendere il proprio mondo emotivo perché da solo riesce ad esprimerlo, ma non a comprenderlo. È l'adulto che dà il nome ai suoi sentimenti. Il bambino piccolo usa il pianto come segnale generale di malessere. Ma quel pianto può esprimere tante cose. Di solito è la madre a comprenderlo e a tradurlo in parole: «hai fame», «sei bagnato», «sei tutto solo». In seguito, il bambino potrà capire e accettare ciò che prova e avviare il dialogo proficuo fra mente e cuore.

Un errore che a volte compiono i genitori è quello di stabilire una «selezione sessuale» delle emozioni: per i maschi se ne accettano alcune (ad esempio l'aggressività) mentre altre vengono bandite (tenerezza, dolcezza, passività...), e il contrario per le femmine.

Un altro errore consiste nel suddividere le emozioni in buone e cattive. Ad esempio, quando il bambino si arrabbia è sentito come non buono e gli si dice «sei cattivo», «non fare più queste cose: dai il brutto esempio alla tua sorellina», «fai piangere la mamma»... Il bambino che già si trova a disagio per qualcosa che lo ha disturbato, incomincia a sentire anche lui la rabbia come cattiva e si sente cattivo (immagine riflessa dai genitori). Meglio sarebbe accettare la sua rabbia e porre dei limiti riguardo a ciò che può fare e non può fare (mordere, pizzicare la sorellina, rompere degli oggetti...). In questo modo il bambino può accettare di essere arrabbiato senza sentirsi in colpa, e sapendo cosa gli è lecito fare e cosa no impara la differenza fra il sentire e il subire un sentimento.

La coerenza

Presi dai sensi di colpa, i genitori cercano di emulare un modello anziché più semplicemente fidarsi di ciò che sono. La coerenza è meglio della perfezione ed è meno esigente della perfezione. Essere coerenti significa, più semplicemente, l'armonia fra sentimenti, parole e comportamenti (anche quando il tutto non è di massima qualità!). Dare uno schiaffo per sbaglio e ammetterlo è meglio che ripararlo con un sacco di regali.

È meglio interrogare se stessi, piuttosto che paragonarsi con gli altri per la paura di non essere dei bravi genitori o fare considerazioni pessimistiche sul mondo.

«Mamma mi comperi il gelato?». «No». «Perché?». «Perché a quest'ora non ti fa bene». «E perché la mamma di Marco glielo ha comperato?». «Ogni mamma per il suo bambino fa quello che le sembra meglio».

- Che cosa intendiamo quando diciamo: «voglio che mia figlio sia felice»?
- Abbiamo conservato l'interesse per la vita o siamo rassegnati?
- Perché vogliamo che nostro figlio studi, impari a suonare la chitarra, vada al catechismo, a nuoto...?
- Ci auguriamo serietà nei nostri figli?
- Quali ideali vorremmo vedere in nostro figlio? Valgono anche per noi?

I bambini sono molto abili nel cogliere i doppi messaggi: a parole si dice una cosa, ma con i fatti un'altra. «Mi dici di andare a Messa, ma tu non vieni mai», «mi dite di fare il bravo, ma voi litigate sempre». Dare delle regole che non si vivono è inutile. Meglio cercare di evitare almeno delle contraddizioni radicali. Se vengono ripetutamente inviati dei messaggi paradossali, il bambino non capisce più se dar credito all'insegnamento verbale o al comportamento dell'adulto, resta confuso e a lungo andare rischia di anestetizzare i suoi sentimenti.

In termini positivi, essere coerenti significa rapportarsi con il bambino in modi costanti e prevedibili e che, *per questo*, diventano oggetto della sua fiducia. Si viene a creare un ambiente accogliente e tranquillizzante che gli conferma la continuità della realtà che lo circonda: qualcosa che c'è, rimane, sa resistere ai suoi attacchi, non cambia. Con questa tranquillità di radici, potrà – da grande – fidarsi di se stesso nelle bufere della vita, senza cadere nella sfiducia.

Indirizzare ascoltando

Tutti sono d'accordo che bisogna curare l'ascolto e che l'ascolto vero è quello che accoglie l'altro in ciò che desidera comunicare e restituirgli segnali di attenzione, stima, affetto.

È una attività, insieme, passiva e attiva. Passiva: cerca di raggiungere anche quanto si trova al di là delle parole. Di fronte al comportamento di un figlio (come potrebbe essere un calo di rendimento scolastico, una chiusura eccessiva, un cambiamento repentino di umore...) è necessario chiedersi che cosa c'è dietro, decodificare il messaggio non verbale. Il comportamento veicola sempre un messaggio, è un segnale. Poi, ci sarà la risposta attiva dei genitori che, a questo punto, sarà più facilmente una risposta appropriata. Prima di rimproverare, punire, dare regole, occorre domandarsi «Perché? Come mai si sta comportando così?». Dopo si potrà passare anche a rimproverare, dare una punizione che, a questo punto, il bambino prenderà come risposta di comprensione (parola spesso dagli adulti confusa con il prendere a scatola chiusa quello che viene e giustificare tutto).

Ascoltare: lasciare che il figlio esponga il suo bisogno, con il suo tempo, il suo pensiero e le sue parole. Non pensare alla risposta («Che cosa gli devo dire?»), ma alla comprensione («Che cosa mi sta dicendo? Cosa lo spaventa, lo commuove, lo rende intimamente felice...?»); non gli si dice: «Adesso ho fretta; me lo dirai dopo...» sperando che se ne dimentichi.

Indirizzare: il genitore che ha capito le richieste del figlio, si assume la responsabilità di guidarle, correggere, contenere. Comprende le richieste del figlio, ma lui gli dice come e se attuarle. Spetta al genitore incanalare le richieste dei figli verso sbocchi positivi. Se gli rifiutiamo qualcosa, dobbiamo dirgli che ci sarebbe molto più facile dire di sì, ma non sarebbe utile per lui.

Ascoltare senza indirizzare è accondiscendere. Indirizzare senza ascoltare è costringere.

Il genitore non deve farsi complice delle pseudo-convinzioni del figlio. Il genitore può porre motivati divieti e motivate prescrizioni che rimangano ferme e non siano soluzioni di comodo per lui stesso. Dal comportamento dei genitori il figlio trova conferma della propria sicurezza/insicurezza.

Indirizzare ascoltando non dice che bisogna mettersi in cattedra con la bacchetta in mano. Con il bambino è più semplice: basta spendere del tempo con lui. Lui rifiuta l'amore a ore: con lui non funzionano i corsi intensivi per recuperare le molte ore di assenza fisica. Rifiuta anche l'amore instabile: alti e bassi, assenze e presenze improvvise, momenti di permissivismo che si alternano a momenti di proibizionismo, silenzi prolungati e regali macroscopici.

Meglio poco, ma in modo costante. Lui vuole i suoi genitori; non altri, anche se più perfetti.