**‘IL MESTIERE DI GENITORI**

 Dire che essere genitori oggi sia più impegnativo e complicato rispetto ai tempi passati non è un luogo comune, ma è una affermazione fondata.

 Essere genitore non è stato mai un compito facile, né semplice (Freud diceva nel 1937 che era addirittura impossibile, perché non si può ipotecare il futuro) ma attualmente ciò che rende questo compito così impegnativo e complicato sono i cambiamenti strutturali che hanno subito la società e la famiglia in cui si trovano a vivere genitori e figli.

 La società in cui viviamo si presenta con caratteristiche di complessità che non sempre è facile decifrare e comprendere. Di certo essa cambia e modifica i suoi assetti con un ritmo frenetico, rispetto al passato. E tale dinamismo è accentuato dall'utilizzo sempre più diffuso dalle nuove tecnologie informatiche che rendono il mondo sempre più interdipendente e globalizzato.

 Una società complessa, dunque, una società dei contrasti, della turbolenza caratterizzata da relativismo etico che è la struttura del pensiero debole (tutti hanno ragione), relativismo che spesso è mascherato dalle pretese di neutralità morale dell'educazione, affermando che essa non dovrebbe trasmettere, né tanto meno imporre alcun valore (si dimentica che l'atto educativo è sempre un atto morale), da edonismo (il piacere è il fine dell'esistenza), da consumismo, che fa intravedere che la felicità si raggiunge con il possesso di beni, e individualismo sfrenato che porta ognuno (genitori e figli) ad inseguire in un itinerario personale, i propri desideri e le proprie aspirazioni.

 Come dice Papa Francesco in Amoris Letitia questa rincorsa all'individualismo mette da parte, o, addirittura , cancella il senso di appartenenza, la condivisione, il prendersi cura deli altri, il comprendere il punto di vista degli altri.

 Il pericolo dell'individualismo è proprio quello di guardare gli altri, compreso il mondo familiare, riferendosi sempre a se stesso.

 E' una società “liquida” la nostra, come la definisce Zigmunt Bauman, sociologo ebreo-polacco, in cui nulla è fisso, nulla è certo, tutto è sfuggente, mobile, inafferrabile, precario, incontrollabile; non ci sono regole morali condivise, né punti di riferimento certi; non c'è più una visione antropologica dell'uomo, ma ce ne sono molte, ache se tre sono quelle che si impongono:

1. Progetto Tecnologico: propone un uomo e un mondo soggetto rigorosamente alla razionalità scientifica, in cui tutto può essere previsto e determinato.

La vita ha perso la sua dimensione di mistero e si ritiene che sia una realtà in totale possesso dell'uomo.

1. Progetto Libertario: propone la visione di un uomo come essere di desideri che però sono repressi dalla società con le sue leggi, dalla morale con i suoi tabù e dalla religione con i suoi precetti.

Si propone quindi di liberare l'uomo da ogni legge oppressiva e da ogni morale repressiva. Ognuno deve essere libero di soddisfare i propri desideri come meglio gli piace.

1. Progetto consumistico: vede l'uomo come portatore di bisogni sempre nuovi e crescenti che si propone di soddisfare con la produzione e il consumismo dei beni materiali. Configura la felicità nel possesso delle cose.

 Questi progetti esercitano un grande fascino perché hanno alla loro base l'idea di liberazione; ma lo sono veramente? Oppure invece di liberare l'uomo rischiano di rafforzare le antiche servitù e di crearne di nuove? Vedete uomini felici intorno a voi? Vediamo, piuttosto, uomini disorientati, che vivono una sorta di precarietà rispetto a qualsiasi ideologia o progetti.

 Una società “liquida” in cui gli oggetti (cellulari, smartphone, tablet) hanno sostituito il piacere dell’incontro, la vicinanza con l'altro, in cui le forme del consumo hanno contaminato profondamente le stesse relazioni che si fanno sempre più fragili; in cui le diverse forme del sociale, tra cui anche la famiglia, si frammentano, si scompongono, si trasformano in continuazione.

 Ne è la dimostrazione l'aumento di separazioni e divorzi e l'avvicendarsi di una pluralità di famiglia, o come dicono i sociologi, di costellazioni di famiglie.

 Infatti accanto alla famiglia tradizionale, classica (moglie, padre, figli) che però si è asciugata, ristretta e allungata (1 o 2 figli, solo il 10% 3 figli), sono in netto aumento le famiglie monogenitoriali, le famiglie ricostruite, cioè quelle in cui c'è la presenza del nuovo partner della madre o del padre (il genitore sociale) e i rispettivi figli; le famiglie omosessuali, che presentano una realtà ancora più complessa e composita, in cui i figli possono arrivare da un precedente legame eterosessuale di 1 o 2 membri della coppia, oppure da una fecondazione assistita o dall'utero in affitto.

 E' chiaro che all'interno di queste famiglie si rende necessaria una nuova modalità di gestione dei rapporti familiari; pertanto i genitori si trovano disorientati, davanti a situazioni di cui probabilmente non hanno fatto mai esperienza in precedenza.

 Ma i genitori appaiono disorientati anche per un altro motivo che fa riferimento al rapido progresso tecnologico e all'aumento dei ritmi di vita quotidiana che producono un duplice effetto: da un lato l'iperstimolazione continua a cui sono sottoposti i bambini 8 troppi e diversi stimoli :fisici, uditivi, visivi ecc.) dall'altro lato alla richiesta ai genitori di un perenne ed estenuante aggiornamento, ”stare al passo “con i nuovi modi di comunicare e di approcciarsi alla vita per comprendere i figli

 Ma se il cambiamento epocale dell'attuale nostra società non ha mancato di incidere in modo essenziale sulla famiglia, non è stato però in grado da distruggerla: pur determinandone l'odierno pluralismo, non ha infatti scalfito il radicale profondo principio su cui essa si basa e si riconosce “juxta propria principia” (in base ai propri principi) (Orlando Cian, 2001 pag. 94): la famiglia è la prima agenzia educativa.

 La dimensione educativa è la dimensione peculiare della famiglia; é la funzione educativa che giustifica il suo costituirsi in istituzione, distinguendola da ogni altra: l'educazione crea la famiglia; ciò che qualifica il genitore è l'educazione dei figli;

 è la famiglia che, da sempre e in qualsiasi tipo di cultura, ha la responsabilità di far si che quell'esserino biologico, chiamato all'esistenza, diventi persona, uomo responsabile ed autonomo, capace di prendersi cura di sé e degli altri.

 Infatti ogni processo educativo mira alla formazione della persona umana la quale è un'unità di intelligenza, volontà e coscienza (cioè dimensione fisica, emotiva, spirituale).

 Credo sia illusorio continuare a pensare a figure di genitori o a una funzione della famiglia identica o sovrapponibile a quella di pochi decenni fa', perché il microcosmo familiare contiene in sé le incongruenze e le diversità del macrocosmo sociale.

 Ogni famiglia deve riflettere in quale maniera nuova e diversa possa esercitare una funzione ugualmente rilevante all'interno del processo educativo.

Uno dei maggiori studiosi della famiglia, Pier Paolo Donati, Università di Bologna, afferma che oggi bisogna ragionare in termini di:

Famiglia che funziona / Famiglia che non funziona

Le differenze tra famiglie funzionali e famiglie disfunzionali riguardano questi ambiti:

* la formazione di confini generazionali
* l'abilità nel bilanciare intimità o distanza nella relazione intrafamiliare
* lo stile di comunicazione
* le strategie per risolvere i conflitti.

.

 Tre sono i compiti operativi della famiglia:

1. compito generativo: che non si esaurisce nell'atto del concepimento, ma che inizia molto prima: il bambino va sognato, pensato; la genitorialità va costruita;
2. compito di accudimento: finalizzato alla trasmissione della sicurezza, della serenità della autostima del bambino;
3. compito emancipativo: il cui obiettivo finale è quello di rendere il figlio autonomo e capace di prendersi cura di sé e degli altri.

 Quindi la famiglia non è solo luogo biologico ed affettivo, dove si dà la vita e la si

accudisce;

* è una insuperabile fonte di relazioni interpersonali e di riferimenti comportamentali e valoriali
* più di ogni altro gruppo sociale è sorgente di norme e regole etiche: di significati e valori da interiorizzare.

 Allora cerchiamo di guardare un po' più da vicino la famiglia e di comprendere come si svolge il processo educativo al suo interno.

 Abbiamo detto che sono ormai molte le costellazioni familiari e ognuna vive in modo diversificato il ruolo educativo; l'impegno educativo dei genitori si dispiega ormai in una sostanziale solitudine perché non c'è più un bagaglio educativo da trasmettere da una generazione all'altra.

 Ma pur nella loro diversità, i vari tipi di famiglia presentano dei denominatori comuni su cui focalizzeremo la nostra attenzione.

Innanzitutto constatiamo il passaggio dalla famiglia normativa alla famiglia affettiva, come l'ha definita Pietropolli Charmet, nata dalla rivoluzione culturale del ‘68, in cui è stato messo in discussione il principio di autorità.

 Essa è caratterizzata dalla cultura delle relazioni e si propone come luogo privilegiato di accudimento e protezione; fonte di affetto e di gratificazioni anche economiche e sociali; il suo scopo educativo non è tanto quello di trasmettere un'etica per formare l'uomo nella sua dimensione personale e sociale, quanto piuttosto quello di rendere i figli il più possibilmente felici.

 All'interno di questa famiglia i ruoli parentali sono intercambiabili.

 In particolare risulta molto diverso il ruolo del padre; è un padre “maternizzato”, come lo definisce Charmet, che esprime cioè più il codice materno che quello paterno, è dunque un padre più affettivo ed empatico, più vicino ed accogliente, più disponibile al dialogo e al gioco. Ciò non è negativo, ma è un padre che spesso non incarna più il codice paterno.

 Ma è cambiato anche il ruolo della madre che si è allontanata dallo stereotipo classico di angelo del focolare, obbediente e dedita al sacrificio, la cui unica aspirazione era la creazione di una famiglia a cui dedicarsi.

 La madre oggi è impegnata nel campo sociale e lavorativo, investe in attività che vanno al di là della sfera familiare, mutando il modo di essere moglie e madre.

 Esistono madri che definiscono le regole e pronunciano “no” più dei padri, e padri che sono più affettivi e protettivi delle madri.

 Ci troviamo insomma di fronte a un mosaico di situazioni diversificate in cui i due codici paterno e materno interagiscono tra loro; i due codici, quando presenti, non si identificano più con le figure fisiche del padre e della madre.

 Ma non è solo mutato il modo di essere madre e padre, è cambiato anche il modo di essere figli.

 Nella famiglia liquida non ci sono più confini certi col mondo esterno che irrompe prepotentemente attraverso i social network all'interno della famiglia;; quindi la famiglia non rappresenta più quella “membrana semimpermeabile” rispetto all'esterno, così come non ci sono confini certi che regolano i rapporti all'interno.

 Questo fa sì che non c'è più una netta separazione tra il mondo dei bambini e il mondo degli adulti: i bambini, fin dai primissimi mesi di vita, partecipano alla vita sociale dei genitori e sono esposti all'esperienze del modo adulto (come dice Mary Winn è finita l'Era della Protezione; è incominciata l'Era della Iniziazione).

 Questa assenza di confini interni e la sostituzione dei vecchi ruoli crea una complicità tra i membri che rende difficile il distacco dei figli, una volta diventati maggiorenni.

 In Italia, circa 7.000.000 di figli maggiorenni continuano a vivere con i genitori

. Ci sono certamente molti fattori, per esempio le difficoltà economiche e lavorative, ma influisce nelle decisioni dei figli questa novità dei rapporti interpersonali: i genitori partecipano alle dinamiche affettive e perfino sessuali dei figli, diventano i loro confidenti, i loro complici.

 Una famiglia in cui i membri costituiscono un nucleo orizzontale; una famiglia adolescente, la chiama Ammaniti, una famiglia calamita che tiene insieme i suoi membri per la sua fluidità, liquidità, a differenza di quanto avveniva nel passato, in cui lo schema rigido obbligava i figli ad affrontare il distacco per affermare la propria personalità (Ammaniti).

 Un altro aspetto da segnalare è che in Italia le donne aspettano in media i 32/33 anni per avere figli, perché ricercano una certa stabilità personale, sia economica che sociale, molte coppie che vorrebbero dei figli sono scoraggiate dalle situazioni di precarietà sul lavoro e sull'abitazione.

 L'attesa di un'età più matura ha ovviamente le sue conseguenze, perché diventare genitori tra i 30 e 40 anni ha effetti molto importanti. Quando si è giovani, si affronta la genitorialità in modo più spontaneo e disinvolto, con maggiore slancio e positività.

 Invece, quando si è più adulti, c'è indubbiamente una maggiore consapevolezza, ma si rischia a volte un eccesso di preoccupazione e quindi una mancanza di spontaneità.

 Di fatto nascono meno figli, quindi spesso il figlio è solo o con un solo fratello /raramente più di uno) pertanto diventa oggetto di investimenti maggiori.

 Il figlio è troppo spesso un concentrato emotivo, specchio del bisogno del genitore, una forma della sua realizzazione, piuttosto che visto nella dimensione del progetto come nuova generazione che si affaccia alla storia familiare e sociale.

 I figli della famiglia affettiva vengono allevati come “un bene raro e quindi prezioso”; tendenzialmente, anche in relazione allo status della famiglia, vengono accontentati il più possibile, crescono, possiamo dire, con molti permessi e pochi limiti, con molti SI e pochi NO.

 Vengono nutriti con molto affetto e poche regole, per cui, come sostengono autorevoli osservatori, crescono con una scarsa capacità di tollerare la fatica, l'impegno, la noia, la frustrazione, il desiderio.

Sono molto sensibili alla dimensione del piacere e poco verso quella del dovere.

 Come afferma lo psicologo G. Nardone, c'è in sostanza un prevalere del codice affettivo e una inevitabile tendenza iperprotettiva dei genitori.

Questa tendenza della famiglia affettiva è prevalente nel rapporto con il mondo scolastico.

Prima i figli si confrontavano con regole che venivano applicate parallelamente in famiglia e a scuola: i genitori sostenevano con forza l'autorità dell'insegnante e la confermavano, e lo stesso avveniva da parte della scuola. Oggi, invece, i genitori contestano quasi sempre i voti degli insegnati e il loro giudizio sul figlio; se il ragazzo ha un brutto voto, la colpa è dell'insegnante che non ha fatto abbastanza; se viene richiamato perché si è comportato male, è sempre colpa dell'insegnante che non riesce a capirlo. I genitori non pensano che ,così facendo, svalutano la figura dell'educatore a cui il figlio non riconosce più alcun rispetto e che gettano le basi per un rapporto futuro con le altre istituzioni non adeguato.

Praticamente, i genitori proteggono sempre e comunque i figli, perfino nei casi di bullismo.

La difesa dei genitori favorisce la convinzione di impunità, l'incapacità di assumersi responsabilità. E, fatalmente, quel ragazzo, da adulto, svilupperà un forte atteggiamento arrogante, sprezzante, molto spesso violento.

 In questa famiglia prevalgono dunque genitori permissivi, coinvolti affettivamente, ma che lasciano fare e che rinunciano al loro ruolo di guida; e genitori indifferenti che, molto presi dalla loro personale realizzazione, non solo non svolgono il loro ruolo di guida, ma sono anche poco coinvolti affettivamente nei confronti dei figli; pochi sono i genitori autorevoli

 Dobbiamo aggiungere, a conclusione di questa disamina, che troppe famiglie registrano un fallimento nell'educazione dei propri figli, confermando quanto denunciato da Benedetto XVI e da numerosi pensatori quali Risé, Andreoli, Recalcati e molti altri:

siamo in emergenza educativa a causa di una cultura diffusa (cultura = modo di vivere) che spinge verso una deresponsabilizzazione, che delegittima e banalizza i pilastri dell'educazione umana; una cultura, come ho già detto, edonistica e consumistica.

 Se è vero, come recita un proverbio africano, che per formare un ragazzo ci vuole un villaggio intero, non ci resta da constatare che il villaggio oggi è alquanto smarrito.

 L'educazione diventa la vera sfida del XXI secolo; una sfida che chiama in causa tutta la società, non solo la famiglia.

 Allora cosa fare?

 La famiglia deve riappropriarsi del suo ruolo di guida attenta e attendibile e di sostegno indispensabile, perché il bambino prima, l'adolescente poi, realizzino il proprio progetto di vita.

 Pur se nella società attuale ha perso la sua posizione di centralità nel percorso formativo, deve ritrovare in sé la capacità e la forza educatrice per svolgere un'opera efficace di prevenzione, come sostiene la Oliverio Ferraris: ciò è possiibile se essa comincia il suo lavoro sin dalla nascita dei figli.

 Dovrebbe essere chiaro che quando accettiamo di diventare genitori ci assumiamo un compito ed una responsabilità.

Il compito è quello di aiutare i figli a diventare individui autonomi e responsabili; la responsabilità è quella di impegnarsi a fondo affinché questo compito venga assolto nel migliore dei modi.

 Educare (dal latino educare = tirare fuori, estrarre) significa stimolare i figli a sviluppare i propri talenti e ad accettare i propri limiti.

 Sviluppare la propria capacità è funzionale a sviluppare un'idea positiva di sé che diventa la premessa per una vita piena e soddisfacente.

 Accettare i propri limiti è funzionale a vivere più serenamente e a ridurre i conflitti interiori, originati per lo più dal percepire il divario tra ciò che siamo (IO reale) e di ciò che vorremmo essere /IO ideale), questo soprattutto in adolescenza.

 Essere genitori significa prendersi cura dei figli, nutrendoli. Non è solamente il nutrimento fisico (cibo) quello che esaurisce il compito, ma attraverso la relazione, noi nutriamo di informazioni, significati, valori, regole, strategie, ecc. che vanno ad alimentare la struttura psichica dei nostri figli.

 Attraverso questi nutrimenti essi acquistano la propria identità.

 Come abbiamo cercato di evidenziare, oggi nella famiglia prevale il codice affettivo a discapito di quello normativo, mentre la funzione genitoriale prevede che, per una sana crescita dei figli, ambedue vengano esercitati perché il codice affettivo veicola messaggi sull'essere che vanno ad alimentare la fiducia in sé, e quindi la percezione di essere amabile, di essere importante, di essere in pratica OK come persona;

 il codice normativo invece veicola messaggi sul fare, informando sul come si fa, su ciò che si deve o non si deve fare, su ciò che è giusto e ciò che non lo è.

 Non mi sembra rilevante che la funzione normativa venga esercitata solo dal padre e quella affettiva solo dalla madre come accadeva un tempo (secondo me la partecipazione del padre al codice affettivo è molto importante) in quanto nella famiglia liquida c'è l'alternanza dei ruoli, l'interscambiabilità dei compiti, la flessibilità dei compiti.

 Quello che interessa è che ambedue i codici siano presenti.

 Sul piano comportamentale i codici si esprimono in stili di comunicazione: quindi uno stile affettivo ed uno normativo che però presentano due aspetti: uno positivo e uno negativo.

 I genitori sono affettivi in modo positivo quando:

* ascoltano e cercano di capire empaticamente
* manifestano comprensione/solidarietà/complimenti/apprezzamenti
* rispondono alle richieste di aiuto
* sostengono nei momenti di bisogno
* stimolano al fare
* consolano di fronte al fallimento
* favoriscono l'esplorazione di nuove strade
* incoraggiano, piuttosto che lodare.

 Esprimono in modo positivo il codice normativo quando:

* esprimono opinioni senza svalutare l'altro
* si mostrano decisi e determinati
* definiscono degli accordi riuscendo a rispettarli e a farli rispettare
* sono ordinati e precisi
* hanno un vivo senso di responsabilità
* hanno dei valori per i quali vivere
* si impegnano attivamente per raggiungere gli scopi che hanno scelto
* pongono dei limiti sapendoli giustificare e rendendoli piacevoli.

 In questo modo essi sono autorevoli e genitori efficaci.

 Possono invece diventare invadenti, soffocanti, opprimenti, ipeprotrttivi quando adottano uno stile affettivo che è tale però solo apparentemente, ma che in realtà è svalutante e rinforza nel figlio un senso di debolezza, inadeguatezza, inferiorità.

 Ciò accade quando essi sono iperproptettivi:

* corrono in aiuto anche non richiesto: non preoccuparti ci penso io
* difendono il figlio, impedendogli di difendersi
* fanno le cose al suo posto
* sono eccessivamente generosi
* si sacrificano per del dovuto
* sono troppo indulgenti
* sono sempre pronti a giustificare o a scusare ignorando la divisione delle responsabilità
* espressioni. - Ah se non ci fosse la tua mamma/papà

Tesoro, non ce la puoi fare

Non preoccuparti, ci penso io

Ecc.

 Allo stesso modo diventano inefficaci quando, pur usando uno stile normativo, inviano messaggi svalutanti, critici. Si porta l'attenzione sullo sbaglio, sulla incapacità, biasimando, ridicolizzando, scoraggiando, mettendo l'altro in difficoltà.

 Si è veramente inefficaci quando:

* si impongono le proprie idee
* si svalutano le opinioni o le reazioni dell'altro
* si è arroganti, critici, pungenti
* si nota subito quello che non va nell'altro e lo si esplicita ferendolo
* si nota più quello che manca che quello che c'è
* si pensa di aver sempre ragione perché si è genitori
* si impedisce all'altro di esporre la propria idea
* si è ipercritici
* si fanno paragoni.

 Perché accade tutto questo?

 Perché molto spesso i genitori trovano difficoltà ad entrare in relazione con il figlio concreto; entrano invece in relazione con l'idea che hanno del figlio e con un progetto precedentemente elaborato ( oppure, iperproteggendolo, gli vietano di crescere per mantenerli presso di sé, inconsapevolmente).

 Sono così presi dal loro progetto, che non ascoltano, non scusano, non perdonano, non vivono momento per momento l'avventura della crescita.

 Vedete, niente è più deleterio della critica per un figlio.

 Può generare ferite che non si rimarginano più.

 Stupido – Sei un buono a nulla – Ma cosa ho fatto per avere un figlio come te? - Svegliati, ochetta – Di te non ci si può fidare – Impara dal tuo fratellino – Mi vergogno di te - …

 Da quanto detto, si evince che è fondamentale che il genitore sappia ascoltare ed entrare in empatia con il figlio reale e soprattutto che sappia comunicare.

 Non c'è possibilità di educazione se non c'è comunicazione.

 Forse vi state chiedendo: ma allora non bisogna rimproverarli, stimolarli a fare meglio, ecc..

 Certo che bisogna corregger e riprendere i comportamenti, ma mai svalutare la persona.

 Bisogna ascoltare e forse questo è la cosa più difficile da fare.

 Il tipo di vita odierna non aiuta; per ascoltare è necessario fare silenzio dentro di sé e mettersi le scarpe dell'altro, come diceva Rogers.

 Ascoltare è molto diverso dall'udire; udire è raccogliere informazioni; ascoltare è essere attento all'altro. Udire è dare importanza alle parole, ascoltare è non solo accogliere e comprendere ciò che si dice, ma è andare oltre, comprendere i sentimenti, le speranze, accogliere i bisogni.

 Oggi, però, in una logica che possiamo definire del “tutto e subito” si sta rischiando di confondere l'accoglienza del bisogno del bambino con il soddisfacimento di ogni sua richiesta: ovvero si ritiene erroneamente che per soddisfare le necessità del figlio, occorre evitargli ogni frustrazione, divieti, regole.

 Ma un bambino che sperimenta solo frustrazioni così come un bambino che viene sempre accontentato possono entrambi incontrare da adulti difficoltà a relazionarsi con il mondo extrafamiliare.

 La frustrazione, in quantità modica e commisurata all'età, senza eccessi, soprattutto se spiegata, aiuta il bambino a strutturarsi sul piano mentale; lo porta ad usare le sue risorse mentali per far fronte alla situazione di disagio; a usare le sue risorse per uscire dalla situazione frustante; lo renderà sempre più sicuro; c'è bisogno di sperimentare il dolore e la frustrazione per diventare capaci di tollerarli e affrontarli.

 Vedete, le regole hanno un'importante funzione: strutturano nel bambino l'esperienza del limite che gli permette di muoversi nell'ambiente con sicurezza e tranquillità; sono importanti per imparare i valori e le motivazioni che le sottendono; insegnano al bambino a negoziare, ad attivare delle risorse per far fronte alla frustrazione che ne consegue; servono ad alimentare il desiderio e la conquista: lottare per ciò che si desidera, quindi confrontarsi con la regola, pone il bambino in maniera costruttiva nei confronti del desiderio: ciò che si conquista acquista valore.

 A cosa può andare incontro un bambino divenuto adolescente che non ha fatto esperienza del limite, dei NO?

 Potrebbe sperimentare una grossa difficoltà nel

* comprendere come muoversi all'interno del gruppo dei pari
* comprendere cosa desidera
* dire di NO
* acquisire la capacità di scegliere e di rifiutare.

 Le regole sono dunque molto importanti e devono esser sempre condivise dai genitori, soprattutto oggi che i ruoli sono intercambiabili.

 Alcune si possono contrattare, se si riconoscono le ragioni offerte dal bambino; é dunque possibile modificare la regola.

 Per altre, invece, il bambino dovrà accettarle, anche senza condividerle e dovrà tollerare la frustrazione.

 La trasgressione delle regole è intesa spesso come una provocazione; è invece un segnale di richiesta di attenzione da parte del bimbo, spesso difficile da riconoscere e capire. Per questo è importante dare spazio all'ascolto e alle motivazioni ,prima di intervenire

 Le regole sono assolutamente importanti nell'adolescenza, quando il bambino docile e timido di ieri si trasforma in un ragazzino diverso, a volte scontroso e incomprensibile.

 Questa fase della crescita porta con sé inevitabilmente conflitti, relazioni faticose e discussioni per la conquista di nuovi diritti e di una maggiore autonomia.

 Come si può affrontare, al meglio, questa fase di crescita del figlio?

 Come al solito ricette non ce ne sono, ma ci sono alcuni principi generali che possono aiutare i genitori.

 Alberto Pellai, medico e psicoterapeuta dell'età evolutiva, afferma che il gioco del tiro alla fune può ben rappresentare il rapporto genitori-figli negli anni turbolenti dell'adolescenza.

 Fino all'entrata nella scuola media, il figlio gioca nel territorio del padre, ma poi il ragazzino passa dall'altra parte del campo e comincia a tirare la fune per portare il padre nel suo territorio.

 A questo punto occorre trovare un equilibrio tra i giocatori: ecco la vera fatica del genitore che dovrebbe tirare la fune con una forza ben ponderata per ogni situazione.

 Tre sono le posizioni che il genitore può assumere nel gioco:

* genitore potente: tende a tirare sempre la fune dalla sua parte, obbliga il figlio ad essere solo ubbidiente; non gli lascia mai giocare la sua partita e quindi non gli permette di crescere “Quì comando Io” “NO, perché NO, basta” “Non se ne parla più”.

Ad un comportamento del genere, il figlio reagisce covando piano piano, rabbia e ostilità. In più, tra divieti, regole e paletti, il ragazzo non riesce a fare esperienze necessarie per crescere e non si costruisce un'adeguata muscolatura emotiva.

* Genitore che molla subito la fune: se tirare sempre con forza la fune non va bene, altrettanto scorretto è l'atteggiamento opposto: mollarla subito.

In questo modo il figlio si trova allo sbando, perché non c'è più nessuno dall'altra parte a giocare con lui; vince, insomma, senza fatica.

Di conseguenza, l'adolescente ottiene la libertà tutta di un colpo, senza averla conquistata passo a passo (tirando un po' la fune): Questo è molto pericoloso perché il ragazzo non è pronto a gestirla.

Spesso qualche figlio prova a far capire ai genitori di inserire qualche regola, qualche limite alla libertà assoluta.

* In genere, però, l'adulto che ha mollato la corda non raccoglie la richiesta di aiuto; non a caso, quando i problemi del figlio si fanno seri, questi genitori dicono di non essersi mai accorti di nulla.
* Si tira la fune quando occorre: il genitore deve essere disponibile a giocare la partita con il figlio. Se il figlio sta per mollare, lo deve incoraggiare a tirare un po' di più; quando invece tira troppo il genitore deve esercitare la stessa forza, evitando che il ragazzo tiri tutto dalla sua e vada incontro a problemi o pericoli.

Certo tutto ciò è faticoso, perché richiede attenzione, energia e capacità di mettersi in gioco

Questa partita cambia sotto gli occhi dei genitori ogni giorno, ma aiuta ad affrontare tutti gli aspetti della vita di un ragazzo tra i 10 e i 18 anni.

 Insomma, il genitore si deve sforzare di avere un approccio mobile.

 A volte deve stare davanti al figlio per proteggerlo dai pericoli; dice dei NO e rappresenta una bussola per il figlio; a volte deve stare a fianco, in modo amichevole: ma solo di tanto in tanto e non in ogni occasione; a volte deve essere dietro il figlio e dargli una spinta, perché il figlio non si sente all'altezza o non ha la forza di esplorare.

 Il genitore efficace riesce a tenere queste tre posizioni, quando servono in base alla singola situazione.

 Il genitore deve inoltre sempre fare da filtro alle svariate richieste dei figli (feste, uso delle tecnologie, andare in vacanza da soli, rientrare tardi tutti i sabati, ecc.).

 Ogni problema va valutato con grande attenzione.

 A conclusione, voglio richiamare la vostra attenzione su un altro compito importantissimo: l'educazione all'affettività (spettro che racchiude emozioni, sentimenti, passioni, umore) che è alla base di uno sviluppo ben equilibrato e ben organizzato di un bambino prima, e di un adolescente dopo.

 Purtroppo, come dimostrato da tutti gli studi, gli adolescenti di oggi hanno un maggior numero di problemi emozionali, rispetto a quelli precedenti; sono sempre più disorientati e in balia delle loro prorompenti emozioni sul piano relazionale ed affettivo.

 I continui fatti di cronaca – violenza di genere, bullismo, brutalità esasperata, confermano purtroppo i risultati di questi studi.

 Come sostiene il prof. Umberto Galimberti, psicoanalista e professore alla Ca' Foscari di Venezia, sta crescendo una generazione di “analfabeti emotivi”, senza orientamento, incapaci di decifrare i propri sentimenti e quelli altrui e, quindi, incapaci di costruire relazioni e legami affettivi:

 Parlavo prima di emergenza educativa; l'educazione emotiva è la vera sfida nell'era dei social-media.

 L'analfabetismo emotivo è aggravato dall'utilizzo massiccio dei nuovi media, in cui il soggetto intrattiene relazioni mediate, private della fisicità del corpo, che è punto di riferimento importante nel processo di comprensione delle emozioni altrui.

 L'analfabeta emotivo è vittima di un inaridimento del cuore, che lo rende incapace di empatia e compassione; è privo di autocontrollo ed è imprevedibile.

 Spetta dunque ai genitori trasferire ai propri figli gli strumenti adatti per costruirsi un bagaglio emotivo che consente di instaurare legami e relazioni significative.

 Infatti, i sentimenti non si tramandano geneticamente, non fanno parte del nostro DNA, ma si apprendono in famiglia.

 Pertanto i genitori devono aiutare i propri figli ad apprendere le modalità di sentire il mondo e di reagire agli eventi in modo proporzionato. Devono aiutarli a formare le cosiddette mappe emotive.

 Costruire le mappe emotive significa aiutare il bambino a passare dall'impulso, che è fisiologico e naturale e che conosce solo il gesto, all'emozione, che è invece la risonanza emotiva di quello che si compie e di quello che si vede, per arrivare infine al sentimento che è una questione non solo emotiva, ma anche cognitiva.

 Come hanno dimostrato le neuroscienze, queste mappe si formano nei primi tre anni di vita, periodo chiave per molti aspetti della vita futura.

 In questo periodo i bambini vanno seguiti, accuditi, soprattutto vanno ascoltati perché altrimenti si convinceranno di non essere amati, di non essere interessanti, di non valere niente.

 Essi hanno bisogno di essere riconosciuti passo dopo passo, disegno dopo disegno, domanda dopo domanda. Vi rendete conto che non basta un tempo di qualità, ma che occorre anche un tempo - quantità per avere una relazione significativa con i propri genitori.

 Se le mappe emotive non si formano, i figli avranno un rapporto squilibrato con il mondo; cresceranno senza “sentire” nel profondo la differenza tra bene e male, tra giusto e ingiusto.

 Cosa fare per rendere il figlio una persona socialmente competente ed emotivamente intelligente?

 Un'educazione efficace passa attraverso il saper dare un nome alle proprie emozioni e a saperle controllare.

 L'educazione emotiva inizia sin dalla nascita, quando la mamma si sintonizza con lo stato d'animo del bambino, e dà una risposta adeguata (se piange lo consola).

 L'interazione vis-à-vis tra il neonato e la mamma è la prima forma di educazione emotiva.

 Non è necessario essere speciali o dotati di competenze eccezionali.

Basta saper ascoltare se stessi e gli altri; cioè essere consapevoli delle proprie emozioni e di quelle del bambino, porre attenzione a quello che ci dice, non sottovalutare ansie e paure anche quando sembrano immotivate.

Bisogna saper entrare nella loro sregolazione interiore (per esempio quando si arrabbiano, fanno capricci) e fare chiarezza, con decisione e autorità, ma anche con dolcezza; bisogna dare sempre una risposta adeguata.

 E' inutile per esempio alzare la voce, arrabbiarsi quando i bambini fanno i capricci: bisogna mantenere la calma e mostrare al piccolo che mamma e papà sanno placare la sua esplosività; il bambino deve comprendere ciò che prova, dargli un nome e alla fine imparare a controllarlo.

 Sono i genitori con le loro interazioni, cioè con ciò che dicono, ma soprattutto con ciò che fanno quando il bambino sperimenta l'emozione, a fornirgli quella competenza che si strutturerà in età evolutiva e che poi durerà tutta la vita.

 I genitori, come dice Gottman, devono essere degli allenatori emotivi.

 Gli allenatori emotivi accettano tutte le emozioni dei figli, positive e negative, empatizzano con i loro sentimenti, li aiutano a dare un nome a ciò che provano e a trovare una soluzione. E' importantissimo, inoltre, dare dei confini alle emozioni; insegnare che l'emozione è accettata, ma che ci sono comportamenti che sono inaccettabili.

 Es.: è normale essere arrabbiati perché un compagno ha preso il tuo gioco, ma non è accettabile che tu gli dia un calcio; andare all'asilo a volte può essere non bello, ti capisco; cosa di fa stare così male a l pensiero di entrare all'asilo? Forse senti la mancanza di mamma e papà; cosa può aiutarti a ricordare che alla fine della giornata mamma e papà vengono a prenderti?

 Dobbiamo quindi assolutamente evitare di essere GENITORI NON CURANTI che sminuiscono, ridicolizzano o addirittura ignorano l'emozione dei figli.

 Es. Che sciocco ad aver paura del buio; non c'è nulla di cui aver paura; se fai così sembri proprio un fifone.

 O GENITORI CENSORI che stigmatizzano l'espressione dei sentimenti negativi e che rimproverano e puniscono i figli quando ciò accade.

 Es. sono stanco del tuo comportamento, non hai più un anno; se non la finisci, te le dò di santa ragione.

 O peggio ancora GENITORI LASSISTI che accettano le emozioni dei figli e si dimostrano empatici, ma non riescono a guidare o contenere il loro comportamento, proponendo attività divertenti o regali.

 Es. non lo vuoi fare? Sai che facciamo? Andiamo a comprare un bel regalo, così non ci pensi più e ti calmi.

 Infine è importantissimo far comprendere al bambino che talvolta si possono provare emozioni contrastanti “Puoi amare moltissimo mamma e papà, ma a volte puoi essere anche molto arrabbiato con loro. Questo non vuol dire essere cattivi”.

Come abbiamo già detto, l'educazione emotiva inizia da subito; è fondamentale nei primi tre anni di vita, ma continua tutta la vita.

Lo sa bene chi ha in casa un preadolescente: in questa fase della vita il cervello emotivo prende il sopravvento e, a volte, si manifesta con crisi esplosive, urla e vere montagne russe tra felicità sfrenata e tristezza ingestibile.

Anche in questo caso, l'adulto deve saper frenare quell'emotività sfrenata, mantenendosi calmo ed aiutando l'adolescente a comprendere ciò che sta vivendo e a trovare soluzioni adeguate. Lo so, non è facile; ma è possibile e, comunque, bisogna provarci, anche quando l'altro non ti lascia entrare. Occorre tanta pazienza e tanto, tanto amore.

Non mi resta che augurarvi buon lavoro; lo faccio con una bella poesia della scrittrice Emma Bombeck: I figli sono come gli aquiloni.