
Un impegno nel tempo che implica disponibilità al cambiamento

LA COMUNICAZIONE GENITORI - FIGLI

DI MIRELLA TURELLO SASSO E CECILIA GIORDANA*

I FIGLI, UNA REALTÀ DINAMICA

“Solo ieri erano piccoli...” E sì, proprio così: i figli crescono. Facile a dirsi, quasi ovvio e scontato sentirlo raccontare. Viverlo è tutta un'altra storia.

Da neonati...

Nella mente di ogni genitore c'è un'immagine che parla di amore e del donarsi: quella di una mamma che offre il proprio seno per nutrire il suo bambino. Atto perfetto, nel darsi e nel ricevere. Una manina piccola ne stringe una più grande; poi gli sguardi si intensificano, gli strilli diventano lallazioni, ed eccolo, il primo sorriso, che esprime amore, presenza e gioia di vivere. Di giorno in giorno la comunicazione tra bimbi e genitori si intensifica, cambiano i gesti, ci si dice più cose e meglio.

Il linguaggio verbale rende i piccoli più efficaci nel comunicare le proprie esigenze e nell'esplicitare i propri pensieri. Al genitore non tocca più interpretare gesti, ma lasciarsi coinvolgere in uno scambio comunicativo ben più ricco e complesso, che richiede tempi più lunghi e maggiori risorse attentive. Il bambino cerca di influenzare lo stato mentale dell'adulto, di essergli presente sempre e dovunque.

...a bambini...

L'ambiente, ricco di stimoli, diventa per il bambino risorsa per imparare ed accrescere le sue conoscenze: prima quello domestico e poi quello scolastico occupano, con attività ludiche o didattiche, la maggior parte della sua giornata.

La famiglia riaccoglie i figli nel momento del pasto che diventa il contesto in cui ci si comunicano avvenimenti quotidiani, pensieri ed emozioni. È il momento in cui si ha bisogno di un interlocutore attento, desideroso e capace di ascoltare, partecipe dei successi o degli insuccessi.

Le mura domestiche consentono di uscire dagli schemi della routine esterna e sono importante occasione di condivisione, ma anche luogo di vita denso di compiti e responsabilità inderogabili. Ciò può sottrarre tempo e spazio alle relazioni, può impoverirle e renderle difficili.

La famiglia richiede quell'energia che le attività esterne magari ci hanno già tolto, ci chiama ad un appello al quale non possiamo mancare.

Assorbiti dai “doveri”, si rimanda il tempo del “piacere” al classico fine settimana, in cui ci si sente finalmente autorizzati a mettere da parte lavoro ed impegni per dedicarsi alla famiglia, alla convivialità, ai discorsi a ruota libera ed alle coccole.

“Amare significa veder crescere, amare la dipendenza è solo esercizio di egoismo”

Paolo Crepet

...ad adolescenti ed adulti

Intanto passano gli anni, i bambini crescono, si differenziano camminando nel delicato processo di costituzione della loro identità. Dapprima vi è l'età dei cambiamenti fisici, poi quella dei cambiamenti psichici che danno luogo a nuovi comportamenti manifesti.

Le trasformazioni sono così rapide e profonde che occorre “prenderci di nuovo le misure”, in pratica riorganizzare il sistema del sé. La costruzione dell'identità è la risposta che ognuno dà alla domanda “io, chi sono?”, ma tale risposta non è semplice. Vi sono aree cieche in cui i figli sono disorientati ed è fondamentale la funzione del genitore, che li “incontra” non solo nella quantità di tempo che trascorre con loro, ma nella qualità.

La casa non deve essere solo spazio di contenimento in cui corpi fisici si muovono per soddisfare abitudini fisiologiche, ma anche condivisione di pensieri, emozioni ed affetti. “Casa” è dove ciascuno impara la gioia di fare qualcosa per gli altri e di ricevere, dove si possono raccontare difficoltà, sogni, speranze sentendosi nel frattempo liberi e protetti, dove si possono vivere conflitti uscendone cresciuti, evolvendo ogni giorno per noi stessi e per gli altri.



LA TEORIA DELL'ATTACCAMENTO

Ci saremo sicuramente chiesti cosa spinge un bimbo appena nato a cercare le braccia dell'adulto; questo comportamento ha incuriosito molti psicologi dell'età evolutiva, che hanno provato a studiarlo comparandolo con quello di altri cuccioli del regno animale. Sin dai primi giorni di vita, si assiste infatti alla formazione di un “legame di attaccamento” tra il bambino ed il suo “caregiver”, ossia la persona che si prende cura di lui.

La “teoria dell'attaccamento” fu elaborata negli anni '50-'60 da John Bowlby, uno psicoanalista di Londra, accogliendo contributi dell'etologia e della psicologia cognitiva, con il fine di individuare i delicati rapporti madre-bambino e, più in generale, fra i membri di un gruppo. Tale legame si costruisce a partire da comportamenti innati di entrambi ed è una necessità primaria che si sviluppa indipendentemente dai bisogni fisiologici di sopravvivenza.

Non è un legame di dipendenza, bensì affettivo, intimo e duraturo che garantisce al piccolo vicinanza, protezione e sicurezza.

Il sistema di attaccamento prevede una sequenza d'azioni innate per mantenere la relazione con l'altro in equilibrio dinamico; sia gli adulti sia i bambini sono predisposti biologicamente a sviluppare l'attaccamento, ed in particolare il comportamento dell'adulto può essere stimolato dall'aspetto infantile del bimbo o da comportamenti di segnalazione, ad esempio il pianto o il sorriso.

Mary Ainsworth, una delle colleghe di Bowlby, focalizzò i suoi studi sul ruolo del genitore verso il quale si è sviluppato l'attaccamento, che dovrebbe costituire una “base sicura” per l'esplorazione. Il genitore è un porto sicuro da cui il bambino parte per l'avventura di esplorare la stanza accanto e a cui ritorna di tanto in tanto per “rifornirsi emotivamente”.

Il ruolo del genitore

Se però le reazioni ai comportamenti di segnalazione del bambino non sono adeguate (imprevedibili, lente, moleste oppure non conformi alle aspettative del bambino) egli si sente insicuro ed è meno probabile che utilizzi il genitore come base per esplorare un ambiente estraneo.

Sistema comportamentale e sistema di attaccamento risultano quindi complementari: il primo può essere compreso se si osserva il secondo.



Di conseguenza l'atteggiamento dei genitori, ed in particolare del caregiver, è base per tutte le interazioni sociali del bambino, non solo con la propria famiglia, ma anche con il gruppo dei pari, dove l'attaccamento "sicuro" evolve via via nel senso di una maggiore organizzazione, sicurezza ed efficienza.

La relazione dinamica madre-bambino viene ripresa da Wilfred Bion, che con la sua "teoria del pensiero", rivisita la suddetta relazione nella veste di "contenitore-contenuto": la madre può aiutare il bambino a tollerare le frustrazioni offrendo le proprie

cure fisiche e psichiche, "contenendo" le sue richieste ed i suoi sentimenti.

Questa dimensione relazionale favorisce la crescita emotiva e cognitiva del bambino, riconoscendo i suoi vissuti emotivi (il "contenuto") e tenendoli distinti dai propri, elaborandoli e restituendoglieli in una forma per lui più sostenibile. In tal modo le nuove esperienze si integrano alle precedenti già vissute, assumono connotazioni familiari e non fanno più paura.

DALL'AUTORITÀ ALL'AUTOREVOLEZZA

La crescita continua, i bambini diventano ragazzi e le esigenze di confronto si fanno più ingenti. La pubertà anticipata che caratterizza gli ultimi decenni spiazza anche i genitori più attenti. Ci si trova a dover fare i conti con figli trasformati dal punto di vista fisico. I cambiamenti fisiologici sono il substrato su cui prendono forma nuovi atteggiamenti comunicativi, rappresentati prima di tutto da prese di posizione estremistiche tipiche dell'adolescenza. In tale frangente la comunicazione è minata, o almeno molto difficoltosa. L'adulto è disorientato e non trova modelli precisi a cui rifarsi.

Tempo addietro l'unico modello era l'autoritarismo, che non prevedeva né dialogo né confronto, solo l'imposizione di regole dettate con estrema rigidità. Negli anni '70, le rivoluzioni hanno "buttato via" con l'autoritarismo anche l'autorità: i genitori si sono compiaciuti dell'essere "amici" dei propri figli, del non dare limiti, del farli sentire al centro del mondo. Ciò non ha favorito il processo di crescita, ha portato a deludenti confronti con la realtà e a veri e propri scontri con l'ambiente sociale.

L'identificazione con i figli (il "mettersi nei loro panni") risulta utile e proficua solo nel caso in cui si è capaci, ad immedesimazione avvenuta, di differenziarsi da loro ritornando sui propri principi e valori.

Tra regole e dialogo

Si delinea così un nuovo stile educativo definito “autorevole”, giusto equilibrio tra regole e dialogo. Regole chiare, convincenti, flessibili e condivise, che sopperiscono al bisogno di limiti e di confini da parte dei ragazzi, dialogo aperto, ascolto prima che giudizio. L’adulto assume una funzione “supportiva”: ascolta, è presente, normativo, accompagna il figlio nelle sue esperienze ma lo aiuta a fermarsi prima del rischio, dà indicazioni e ne favorisce l’autonomia in quanto dimensione esistenziale strategica. L’esercizio dell’autorevolezza coinvolge la coppia genitoriale, e ciò lo rende più complesso: occorre fidarsi dell’altro ed avere buona intesa comunicativa, affinché la credibilità educativa sia sostenuta.

Ritardare lo sganciamento relazionale dei figli è solo espressione dell’insicurezza dei genitori.

Essere autorevoli significa anche “pensare” che, alla fine dell’adolescenza, lasciare l’ambiente familiare sia un percorso doveroso e pedagogicamente indispensabile.

L’autonomia non deve spaventare: non significa tradire l’affetto dei genitori, bensì mettere alla prova la saldezza di questo legame al di fuori dell’abituale convivenza, è una modalità per verificare se stessi, per confrontarsi con le proprie capacità, per sentirsi più maturi e meno fragili.

Favorite l’ “adulità” dei figli

Quando i genitori stessi dilazionano all’infinito le tappe dello sganciamento relazionale, cioè non si sentono pronti ad agevolare il necessario distacco, il rapporto assume le sembianze di un confronto tra immaturi, in cui spesso l’insicurezza degli adulti altro non è che il frutto di problematiche personali irrisolte. Può succedere così che le scelte di vita ed una disinvolta interpretazione dei nostri diritti di adulti infragiliscano e modifichino profondamente la crescita dei figli.

Disporre di un proprio spazio da parte dei figli è l’occasione di mettere alla prova le proprie capacità relazionali, alla luce di quello che, molto tempo prima, è stato il legame di attaccamento: esplorazione del nuovo, comprensione del diverso, comunicazione e scambio. Tutto ciò avendo alle spalle la “vecchia” base di riferimento: la famiglia.

Non abbandono ma crescita, differenziazione, autonomizzazione. In una sola parola, “adulità”. L’età in cui si è più liberi è anche quella in cui si è più autodeterminati e che comporta l’assunzione di responsabilità individuali e sociali.

I processi che ci rendono autonomi sono imprescindibilmente connessi alla scissione dei legami d’amore primari.

Paolo Crepet, un noto psichiatra contemporaneo, ha affermato a tale proposito: “amare significa veder crescere, amare la dipendenza è solo esercizio di egoismo”.

DOMANDE PER IL LAVORO DI GRUPPO

- Un bambino piccolo fa molta tenerezza, ma è anche molto “egoista”. Come genitori riusciamo a non cadere nei suoi “ricatti” e ritagliare dei momenti solo per noi?

-
- Siamo consapevoli che assecondando sempre i nostri figli non facciamo il loro bene e rischiamo di creare bambini “tirannici”?
 - Sono “amico” di mio figlio, sentiamo dire. Ma può un genitore rinunciare al suo ruolo?
 - Siamo stati educati in modo autoritario e, per reazione, rischiamo di educare i nostri figli in modo permissivo. Siamo chiamati a scoprire l’autorevolezza.
 - I nostri figli adolescenti ci chiedono autonomia. Come conciliamo il loro bisogno di indipendenza con le nostre ansie e paure?

LA PROPOSTA CRISTIANA

“Amatevi come io vi ho amato”

Amare significa dunque lasciare andare, ma l’autonomia è una conquista che si fa a piccoli passi, ed il percorso è uno solo: quello della condivisione.

Etimologicamente, il termine indica la “divisione di qualcosa con altri”. Ed in famiglia le cose che si possono condividere sono davvero tante: emozioni, sentimenti, preoccupazioni, difficoltà, dubbi, momenti di gioia e di tristezza, cibo, divertimento, apprendimento e quant’altro.

La condivisione presuppone il rendere partecipe l’altro di ciò che è nostro, ritenerlo così intimo da aprirgli la porta del cuore. Ciò fa di un rapporto una vera “relazione”, cioè si impara a creare legami forti, di fiducia ed affetto, senza perdere però la propria autonomia.

Nel percorso di crescita il genitore è un riferimento costante e stabile nell’evoluzione dei figli, ed il suo comportamento assume valore anche in quanto “modello”. Nella vita cristiana abbiamo ben presente cosa significhi essere un modello.

Quale migliore esempio della figura di Gesù, inviato dal padre per salvare tutti noi, attua il suo progetto offrendo agli uomini il proprio comportamento, e chiedendo loro di “amare gli altri come lui ha amato noi”.

Un messaggio che non lascia dubbi, che invita a vivere la fede “condividendo” ogni giorno, con i simili e i diversi, i vicini e i lontani, quelli che la pensano come noi e quelli che hanno idee diverse.

E perché no, condividere anche il tempo, diventato una cosa rara e sconosciuta nella nostra vita. Come Gesù e i suoi discepoli, fare del tempo luogo di comunicazione e di incontro, di affetti e di emozioni.

Il tempo è anche silenzio, sguardo, ascolto, è curiosità delle diversità, cercare di capirle e dar loro un senso. Tempo che è spazio per sé e per gli altri, è volersi bene, è preghiera.

Il messaggio cristiano parla di pace e di amore, e per prima cosa essi devono permeare la nostra vita in famiglia. L’ambiente domestico diventa una palestra ideale per allenarci al confronto, all’accompagnare senza legare, all’amore gratuito e senza fini.

L’esempio di Gesù ci guida in un percorso complesso, non privo di difficoltà. Ci verrà chiesto di dare il meglio di noi stessi, di offrire l’esperienza del nostro vissuto, i nostri valori e principi, senza dimenticare che tutto ciò che è “altro da noi” può diventare risorsa anziché allontanarci.

La paternità e la maternità di Dio

Un noto studioso di psicologia della religione, A. Vergote, individua nella percezione del fatto religioso una religione “materna” ed una “paterna”. Religione materna è quella che viene incontro ai bisogni, risponde ai desideri, rassicura le ansie, presenta Dio soprattutto nei suoi attributi femminili. La religione paterna invece è quella che non soddisfa sempre il desiderio, che è “altra”, che propone una realtà che non sempre combacia con i desideri dell’uomo. Ma è di capitale importanza capire che la paternità di Dio è altamente responsabilizzante, in quanto comandamento di amare l’altro, non infantilistica dipendenza da lui.

Essere modelli significa esserlo diventati imitando a nostra volta la saggezza di chi ci ha preceduto. Il passato racconta la “nostra” crescita e costituisce un prezioso ingrediente per la crescita dei nostri figli.

Amare un figlio è un progetto, una sfida, è disponibilità a credere in se stessi e negli altri.

Il futuro è il “loro” progetto di vita; noi, dietro le quinte, diamo appoggio e sosteniamo con fermezza, ma i veri attori, i “grandi” protagonisti sono loro.



* Psicologhe

BRANI PER LA LECTIO DIVINA

- La cena pasquale (Matteo, cap. 22, vv. 14-20)
- Gesù si dona ai suoi (Giovanni, cap. 14, vv. 15-21.22b-23)
- Un tempo per tutto (Qoèlet, cap. 3, vv.1-8)
- Servire i poveri (Siracide, cap. 4, vv. 1-11)
- L’affidamento a Dio (Salmo 131)