

## CONTA SU DI ME: Relazioni per crescere

*Incontro con Anna Oliverio Ferraris, docente universitaria, psicologa, direttrice della rivista "Psicologia italiana", organizzato dal Circolo Acli di Cornuda in collaborazione con la parrocchia, l'asilo e l'istituto comprensivo e le Acli provinciali di Treviso*

16 maggio 2014

Idee chiare, scelte coerenti, buona consapevolezza di sé e degli altri. Queste, in sintesi, le principali caratteristiche richieste ad un genitore per educare e crescere i propri figli secondo Anna Oliverio Ferraris, psicologa, psicoterapeuta, professore universitario a Roma, intervenuta ad un recente convegno organizzato dalle Acli di Cornuda nell'ambito del progetto 5X1000.

Ne riportiamo una sintesi dettagliata.

### **Competenti sui bambini**

In questo mondo variegato e complesso gli adulti sono chiamati a conoscere le tappe di sviluppo dei figli, senza precorrere i tempi, ma consapevoli dei bisogni, delle abilità, delle sfide che ogni età porta con sé. Per millenni la trasmissione culturale dell'educazione è passata da padre a figlio, da madre a figlia; poi nella contemporaneità questa situazione è cambiata ed oggi ci troviamo di fronte alla necessità di conoscere i bisogni di crescita, per distinguerli dai desideri dei bambini ed anche degli adulti.

### **I bisogni dei bambini in età prescolare**

Eccoli: amore (attaccamento, uscire dalla simbiosi materna); stabilità emotiva, ritmi (routine) regole, punti di riferimento (perché questi danno loro sicurezza, consentono di fare delle proiezioni su ciò che accadrà, offrono l'abitudine e l'ordinario); ascolto, tempo degli adulti; stimoli consoni all'età (per esempio, nell'età 0-3 anni si pongono le basi per lo sviluppo del linguaggio che si impara a contatto con persone reali e non certo di fronte alla televisione. Per l'apprendimento infatti serve che le parole vengano pronunciate nel dialogo, con significato, in modo attivo); autonomia (perché i bambini hanno bisogno di protezione ma anche di libertà); movimento, gioco, socializzazione; alfabetizzazione emotiva.

Prendiamo l'attaccamento, uno dei bisogni più importanti per la vita del bambino: si tratta di un legame di lunga durata, forte e significativo che si forma nei primi 3 anni di vita; è selettivo, concentrato su persone specifiche: la madre e/o altri; implica la ricerca della vicinanza fisica; fornisce benessere e sicurezza; quando si interrompe produce angoscia. Insomma l'attaccamento permette di introiettare ed interiorizzare la "base sicura".

Un buon attaccamento fa sentire sicuri e ha effetti positivi, fisici e psicologici, sia immediati, sia a lungo termine. In particolare: aiuta ad osservare il mondo circostante e a prendere iniziative; incoraggia lo sviluppo del pensiero logico (c'è un prima e un dopo, una causa e un effetto, si possono fare previsioni e sviluppare attese); facilita la socializzazione e la formazione di relazioni sane negli anni a venire; aiuta a reagire agli stress, a fronteggiare le frustrazioni, i dolori e le paure; consente un giusto equilibrio tra dipendenza e indipendenza; promuove la formazione dell'identità.

### **No all'iper protezione, si all'autonomia**

Nel 1948 Maria Montessori scriveva nel suo libro "La scoperta del bambino":

*Una volta i bambini si erano raggruppati chiosamente nella sala, intorno ad una bacinella di acqua ove si muovevano dei galleggianti. Avevano a scuola un piccino di appena due anni e mezzo: egli era rimasto indietro solo ed era evidentemente animato da intensa curiosità. Io l'osservavo a distanza con grande interesse: si avvicinò prima al gruppo, scansò con le manine dei bimbi, capì che non avrebbe avuto la forza di farsi largo e allora resistette e si guardò intorno. Era*



*interessantissima la mimica del pensiero in quel volto infantile; se avessi avuto una macchina fotografica, avrei preso quell'espressione. Addocchiò una seggiolina ed evidentemente pensò di portarla dietro al gruppo dei ragazzi e montarvi su. Si mosse col viso illuminato di speranza verso la seggiolina: ma in quel momento la maestra lo prese brutalmente (o forse gentilmente, secondo lei) in braccio e gli fece vedere la bacinella da sopra il gruppo dei compagni dicendo "Vieni, caro, vieni, poverino, guarda anche tu!" Certo il bambino, vedendo i galleggianti, non provò la gioia che stava per sentire vincendo l'ostacolo con le sue forze, e la visione di quegli oggetti non gli portò alcun vantaggio, mentre il suo sforzo intelligente avrebbe sviluppato le sue forze interiori. La maestra impedì al bambino di educare se stesso senza, in compenso, portargli alcun bene. Egli stava per sentirsi un vittorioso, e si trovò tra due braccia soccorritrici come un impotente".*

Come non va bene lasciare i figli senza una guida, un limite, un riferimento costante così non è altrettanto utile essere esageratamente interventisti, tendendo a sostituirsi a loro. Ai bambini va lasciato lo spazio, il tempo e il modo di provare, sperimentare e riuscire in quello che possono fare: per non togliere loro il piacere di farcela; per non passare il messaggio implicito "tu non lo sai fare".

### **Sull'ascolto dei propri bambini**

Prendiamo in considerazione le richieste che i bambini di quarta elementare di una scuola romana hanno scritto pensando ai propri genitori: avere modi più gentili nel rivolgersi ai bambini; insegnare il rispetto a partire dai primi anni di vita ("perché dopo è troppo tardi"); evitare di viziare i figli, soprattutto i più piccoli (cioè i fratelli minori dei bambini che avevano risposto al questionario...); evitare di programmare in ogni dettaglio le giornate dei figli, in particolare il cosiddetto tempo libero dopo la scuola. "Quando le giornate sono troppo piene non c'è più il tempo per giocare insieme"; maggiore ascolto.

Insomma, i bambini chiedono, ad esempio, maggiore libertà per il gioco spontaneo (che per loro è anche terapeutico perchè inventano, stabiliscono i contesti e le regole, usano l'immaginazione, vincono le frustrazioni). Il gioco di movimento, poi, da questo punto di vista, oltre a favorire la motricità, permette anche ai bambini di posizionarsi da un punto di vista sociale, di relazionarsi agli altri, di acquisire autonomia e consapevolezza, di essere liberi. I bambini di questa generazione giocano troppo poco.

### **I tempi dell'alfabetizzazione emotiva**

Una buona "alfabetizzazione emotiva richiede di fatto di: identificare e nominare le emozioni; riconoscere le emozioni nel tono della voce, nelle mimiche, nel linguaggio del corpo, nei racconti; capire le situazioni e le reazioni che producono gli stati emotivi nelle persone. In altre parole, è fondamentale parlare con i figli di tutte le emozioni che sono aggrovigliate dentro di loro, chiamarle per nome, socializzarle in modo da scoprire che molte sono comuni, e poi offrire delle indicazioni per come gestirle. I bulli, per esempio, sono coloro che usano la violenza per risolvere i problemi, perchè di fatto non hanno il vocabolario delle emozioni.

Alcune indicazioni anche per i litigi tra genitori: se possibile non di fronte ai figli; se di fronte ai figli non con toni esasperati; in qualsiasi caso concludendoli facendo la pace.

In più va ribadito che i bambini e i ragazzi di oggi non hanno bisogno di "averle tutte vinte"; piuttosto chiedono – in modo più o meno esplicito – regole, limite, anche severità se sostanziata dalla coerenza di vita. In altre parole, che i genitori siano più forti di loro, che non cedano sulle questioni importanti, che abbiano coerenza di vita.

### **L'amore tenerezza e l'amore fermezza**

Esistono due tipi di amore. Il primo, l'amore tenerezza, è la capacità di rilassarsi e di essere affettuosi; è ciò che ci impedisce di partire in quarta quando il bambino fa i capricci o si comporta in modo indisponente; è un sentimento che emerge facilmente con i bambini piccoli. L'amore



fermezza, invece, è un po' più difficile da praticare; gentili ma fermi, affettuosi ma coerenti; regole chiare, adatte all'età e alle caratteristiche del bambino; assunzione di responsabilità; è l'opposto della durezza, del maltrattamento e dell'indifferenza.

Insomma, il genitore "forte" non si fa mettere in crisi dai capricci e dai malumori dei figli; va anche tenuto conto che gli effetti di una buona educazione si vedono sul lungo periodo. Nell'adolescenza, ad esempio, i conflitti se ben condotti possono essere molto utili e servire proprio per la crescita.

### **Gli stili educativi**

Sono cinque:

**AUTORITARIO:** regole restrittive senza informazione; "no" numerosi e ingiustificati; punizioni severe; dogmatismo; dialogo scarso o assente; spesso freddezza (percepita)

**PERMISSIVO:** non ci sono né limiti né richieste; i genitori si aspettano che i figli si educino da soli; possono essere affettuosi e molto tolleranti ma manca una guida; possono incoraggiare ma essere incoerenti;

**IPERPROTETTIVO:** genitori affettuosi ma troppo ansiosi; interventisti; non concedono autonomia; infantilizzano i figli; formano legami simbiotici;

**TRASCURANTE:** né esigenti, né recettivi ma distaccati; possono ignorare le necessità di base dei figli; scarso interesse per ciò che i figli fanno; non forniscono strumenti di comprensione del mondo;

**AUTOREVOLE:** richiede rispetto e stabilisce regole adatte all'età; è affettuoso e coerente; non è invadente; incoraggia e promuove l'autonomia; fornisce strumenti di comprensione del mondo; si assume le sue responsabilità e sa dire "no".

### **Alcune confusioni da evitare**

Non va confusa l'intelligenza con la maturità, perché si possono sapere tante cose ma non è detto siano altrettanto gestibili – la maturità in fondo viene solo dall'esperienza e possedere un comportamento non significa avere la consapevolezza delle sue conseguenze.

Nemmeno si deve confondere la conoscenza con l'apprendimento e lo sviluppo emotivo non si sovrappone a quello intellettuale. Ad esempio le scene violente in tivù: non è detto che solo per il fatto di essere state spiegate ai bambini possano essere già comprese ed elaborate; cioè non è detto che riescano ad essere assimilate sul piano emotivo.

### **Le dimensioni di crescita degli adolescenti**

Per quanto riguarda gli adolescenti, moltissimo ci sarebbe da dire. In qualsiasi caso l'aspetto prioritario è la gradualità: il ragazzo deve sentire che i genitori accettano il fatto che sta crescendo e danno dei segnali in questa direzione: nell'appropriazione degli spazi familiari; negli spostamenti in città; nel rapporto con il corpo; nelle attività culturali e il tempo libero; nella natura delle relazioni; nell'origine e la gestione del denaro; nei compiti; nell'impiego e gestione del tempo; nelle informazioni; nella partecipazione alle decisioni familiari; nei progetti per il futuro.

Del resto i compiti dell'adolescenza sono: rapportarsi con il corpo che cambia, darsi una identità nuova; rendersi autonomi dai genitori (svincolo) e affrontare il mondo; individuare una scala di valori ed obiettivi.

Sull'adolescenza va anche detto che le "turbolenze" sono fisiologiche e nella maggior parte dei casi si risolveranno da sole nel tempo. I genitori devono saperlo, per stemperare l'angoscia che di norma li prende e tollerare i momenti di difficoltà che spesso sono transitori. Un buon consiglio è quello di tenere il dialogo sempre aperto, perché i ragazzi possano avere un punto di riferimento adulto cui rivolgersi se gli serve. Negli adolescenti la sessualità è debordante e le emozioni sono difficili da controllare, specie la rabbia, la paura, la vergogna. Per questo spesso le reazioni sono di aggressività.



ASSOCIAZIONI CRISTIANE LAVORATORI ITALIANI

A loro, ad esempio, va insegnato a dire anche di no agli amici, che poi significa prendere coscienza del fatto che si può stare in un gruppo anche se si è diversi e comunque costruire relazioni di amicizia importanti.

Va evitato di affidare al telefonino la gestione dei figli, la sicurezza di dove sono e cosa fanno, perchè non è assolutamente possibile per quello strumento svolgere la funzione che si desidera attribuirgli. Allo stesso modo gli va insegnato a leggere la televisione, soprattutto nei suoi messaggi impliciti di visione del mondo, manipolazione della mente.

In fondo, se fossero più consapevoli, saprebbero difendersi maggiormente.

I figli devono sentire sempre che possono parlare, che hanno una persona di riferimento, un genitore, non giudicante, il vecchio saggio delle fiabe per intenderci che: riconosce la difficoltà; rassicura; indica una via d'uscita.

### **Le conseguenze dell'analfabetismo emotivo**

Chi non sviluppa l'IE rischia di confondere le proprie emozioni con quelli altrui, pretendere l'impossibile, avere una scarsa tolleranza alle frustrazioni, offendersi facilmente. Chi è incapace di riconoscere e parlare delle proprie emozioni, ha maggiori difficoltà nel controllarle, va più facilmente soggetto a scoppi d'ira. La giusta visione delle cose risulta alterata da preconcetti, attese irrealistiche, incapacità di riconoscere i propri sbagli e di accettarsi. Reprimendo le emozioni e non trovando modi per esprimerle si è più soggetti a compiere atti violenti oppure a deprimersi, a isolarsi. L'AE rende difficile la vita di coppia, le relazioni familiari e amicali, dà luogo a blocchi della comunicazione. Rende più difficile tollerare i segni del disagio negli altri e favorisce la tendenza a fuggire di fronte alle emozioni altrui. Invece di risolvere i problemi di relazione li si lascia irrisolti. Non soltanto le critiche ma anche le lodi e i complimenti possono diventare un problema.